Dar Al Oloum Publishing - CAIRO

دار العلوم للنشر - القاهرة

دليل الأخصائي الرياضي

لتخطيط البرامج للمعاقين ذهنيًا



طارق حسين

عثمان سيد قطب

بهاء الدين جلال

دليل الاخصائي الرياضي
لتخطيط البرامج
للمعاقين ذهنيًا

دليل الأخصائي الرياضي
لتخطيط البرامج للمعاقين ذهنيًا

تأليف

بهاء الدين جلال

تدمك : 0_242_380_977_978

رقم الإيداع : 17155/ 2009

الطبعة الأولى 1431هـ/ 2010م

الناشر



هاتف وفاكس : 22620348(00202)

الموقع الإلكتروني

www.dareloloom.com

البريد الإلكتروني

daralaloom@hotmail.con
daralaloom2002@yahoo.com

دليل الاخصائي الرياضي

لتخطيط البرامج للمعاقين ذهنياً

طارق حسين

أخصائي رياضي مركز دعم الجمعيات لتدريب

وتأهيل المعاقين ذهنيًا

عثمان سيد قطب

أخصائي رياضي مركز دعم الجمعيات لتدريب

وتأهيل المعاقين ذهنيًا

بهاء الدين جلال

مدير مركز دعم الجمعيات الأهلية لتدريب

وتأهيل المعاقين ذهنيًا



للنشر والتوزيع

إلى قرة عيني . . . إلى فلذات الأكباد من المعاقين ذهنياً الذين كرست لهم حياتي منذ أكثر من خمسة وعشرون عاماً ، وأسعى بكل فكرى وجهدي وطاقتي لأقدم لهم أحسن رعاية ممكنة وأسير بهم ومعهم إلى بر الأمان .

نظراً لزيادة إعداد المعاقين ذهنياً بالوطن العربي نتيجة لزواج الأقارب كأحد الأسباب الرئيسية للإعاقة الذهنية ، أسست الجمعية النسائية بجامعة أسيوط للتنمية كإحدى جمعيات المجتمع المدني التي تهتم اهتماماً بالغاً بهؤلاء الأطفال وامتد نشاطها إلى جميع مراكز محافظة أسيوط حيث افتتحت فصول للإعاقة الذهنية بقرى ريف جنوب مصر لتصل لهم الخدمة مباشرة أسوة بأمثالهم في المدن .

ولما كانت المكتبة العربية تفتقر إلى وجود كتب علمية مبسطة باللغة العربية تتناول فيها الإعاقة الذهنية من النواحي الاجتماعية ، النفسية ، الرياضية ، الفنية ، التأهيلية وبرامج الرعاية المختلفة ، رأيت ومعي مجموعة من الشباب المتحمس الواعي من العاملين بالجمعية النسائية بجامعة أسيوط للتنمية أن نعد بعض من هذه الكتب العلمية التي تساعد القائمين بهذا العمل من مدرسين ومشرفين وأولياء أمور في تفهم ودراسة الموضوعات الخاصة بالإعاقة الذهنية والتي يؤدى إلى تقدم وتحسن مثل هذا الحالات من الإعاقة .

وإنني لا أملك إلا أن أشكر الله عزوجل على توفيقه لي وسداد خطاي نحو الإسهام والمشاركة في رعاية المعاقين ذهنياً ومتبعة الإعداد بهذه الكتب الهامة والمفيدة في هذا المجال. . . وأسأل الله سبحانه وتعالى علماً نافعاً وقلباً خاشعاً وعملاً متقبلاً وأن يوفقنا إلى كل ما يحبه ويرضاه .

الأستاذة الدكتورة/ علية حماد الحسيني

رئيس مجلس إدارة

الجمعية النسائية بجامعة أسيوط للتنمية

تقديم

إن الرياضة للمعاقين ليس مجرد لعب ولكن الرياضة لعب وعلاج وترويح وإكساب مهارات وتعديل سلوك فمن خلال الرياضة يمكن تطوير الأداء لأطفال المعاقين وكذلك الرياضة احد أهم وسائل دمج المعاقين في المجتمع فالرياضة الموحدة تعمل على توسيع فرص الممارسة الرياضية للمعاقين وغير المعاقين من خلال مشاركاتهم في البرامج الرياضية المختلفة، وتساعد على عملية اندماج المعاقين في المجتمع، كما تتيح لغير المشاركين في أية برامج رياضية فرصة المشاركة في مثل هذه البرامج من خلال الاشتراك في الأولمبياد الخاص الذي يقوم بتنظيم تلك البرامج الرياضية.

تعمل الرياضة الموحدة على تطوير المهارات الرياضية في بعض الألعاب المحددة للاعبين لتعطي الفرصة لتنمية ورفع بعض قدراتهم ومهاراتهم، فهي تعتبر تجربة لخوض المسابقات من خلال المشاركة في المنافسات التي تنظمها الأولمبياد الخاص أو أي مؤسسة رياضية محلية، وتساعد الرياضة الموحدة على الاندماج الهادف بواسطة إرشادات وقوانين الأولمبياد الخاص والرياضيات الموحدة التي تضمن لكل فرد في الفريق مكان ذو قيمة، وترفع كذلك من الوعي الاجتماعي فيما يتعلق بقدرات وأحاسيس اللاعبين من خلال مشاركتهم في الأولمبياد الخاص، كما تعتبر الرياضة الموحدة من أهم نظم التطور الفردي التي تساعد أعضاء الفريق على تطوير قدراتهم الذاتية وصدقاتهم الخاصة، وإتاحة القدرة لاستيعاب بعضهم في إطار من الارتباط والتعاون في الفريق الواحد، وتحقق نوع من الاندماج في المجتمع المحلي بتقديم الدعم اللازم من خلال المنظمات المحلية الرياضية والترفيهية المختلفة لإشعار اللاعبين بأنهم جزء منه، وتوفير فرص وبدائل للاعبين المشاركين والغير مشاركين في الأولمبياد الخاص، وأخيراً تعمل الرياضة الموحدة على مشاركة أفراد العائلة بإتاحة الفرص لأقارب اللاعبين من الانضمام للفرق الرياضية كشركاء في الفريق أو مشرفين.

إن هذا الكتاب بما يحويه من فصول تحتوى على العديد من الموضوعات التي تهم مدرس التربية الرياضية في كيفية تنظيم الحصة للمعاقين ذهنيا وكيفية وضع أهداف الحصة والبرنامج التدريبي التربوي على مدار الأسبوع والعام الدراسي كما أن هذا الكتاب يعتبر مرجع لتنظيم البطولات للمعاقين ذهنيا فهو يعنى بعملية تخطيط البرامج الرياضية سواء داخل المدرسة أو المؤسسة التعليمية أو داخل النادي أو في الحياة العام

بهاء جلال

الفصل الأول

طرق التدريس

المحتويات

- ماهية طرق التدريس
- خصائص التدريس
- مراحل التدريس
- اختيار طرق التدريس
- الشروط الواجب توافرها في مدرس التربية البدنية
- العناصر الأساسية للتعلم الجيد
- تقسيمات الأهداف
- مكونات درس التربية الرياضية
- تقسيمات درس التربية الرياضية
- شكل كتابة الألعاب الصغيرة
- التعرف على أوضاع التمرينات
- العوامل التي تساعد التربية الرياضية فزى تحقيق لهدافها
- إغراض التربية البدنية العامة بالإضافة للفئات الخاصة
- دور مدرس التربية البدنية نحو الأطفال
- عناصر اللياقة البدنية
- تمرينات لعناصر اللياقة البدنية
- فوائد اللياقة البدنية
- درس التربية الرياضية

طرق التدريس

ما هي طريقة التدريس :

أ- الطريقة : .

هي المذهب أو السيرة ، المسلك " هي البناء المحكم لنسق أعمال التعليم " أي هي توصيل المعلومات أو اكتساب المعلومات ، والطريقة التدريسية بمفهومها القديم تعنى الخطوات التي يسلكها المعلم لعرض مادته الدراسية على تلاميذه بعد إعدادها بهدف تيسير عمليه الحصول عليها .

أو هي عبارة عن أسلوب مدرس . من أساليب العمل يستخدمه المعلم لادارة وتهيئة جو التعليم وتوجيه نشاط التلاميذ توجيها صحيحا .

ب- التدريس : .

سلوك تربوي موجه يساعد التلاميذ والأطفال على القيام بنفسه لتحقيق الأهداف التليميه المنشودة .

خصائص التدريس : .

1. انه فن التأثير في الآخرين ـ التأثير متبادل فيه بين المعلم والتلميذ يستطيع من خلاله أن يظهر قدراته الادائيه للمهارة .
2. علم له أصول وقواعد ومبادئه يمكن تعلمه والتدريب عليه وملاحظته وقياسه .
3. انه يعتمد على مهارات وعمليات الاتصال الفعال ـ بين المدرس والأطفال . أو الأطفال مع بعضهم .
4. يتعامل مع بشر ومن خلال مواقف حيه مثل مواقف اللعب .
5. يعتمد على التنويع في أساليب التدريس لان المتعلمين ليسوا سواء .
6. يتيح فرص التفكير والتعبير الحر للأداء الحركي .

مراحل التدريس :

أولا : . ا لتخطيط : . من أهم خصائصه .

1ـ مرحله منطقية
2ـ خاليه من التفاعل
3ـ بطيئة الحركة
4ـ تتسم بالتأمل
5ـ يغيب فيها ا التعزيز

ثانيا : . التنفيذ : . من أهم خصائصه .

1ـ مرحله نفسيه
2ـ مليئة بالتفاعل
3ـ تتسم بالتنفيذ والأداء
4ـ سريعة الإيقاع
5ـ يكثر فيها التعزيز

ثالثا : . المتابعة : . من أهم خصائصه .

1ـ التفاعل بها واحد لواحد وقد يكون جماعي
2ـ تسعى للتوجيه الإرشادي
3ـ متوسط الإيقاع
4ـ استرجاعه
5ـ تعتمد على التعزيز

اختيار طريقة التدريس :

هناك عدد من المعايير التي يمكن توافرها عند اختيار طريقة التدريس : ـ

1ـ الهدف من التدريس
2ـ الإمكانات المدراسيه
3ـ مهارات المدرس
4ـ الشخصية للمدرس
5ـ طبيعة وخصائص ومستوى التلاميذ

الشروط الواجب توافرها في مدرس التربية البدنية : .

1ـ قوة الشخصية
2ـ حسن التصرف
3ـ تحمل المسئولية
4ـ مرونة فى التنفيذ

5 ـ القدره على الابتكار
6 ـ سرعة البديهة
7 ـ نموذج يحتز به
8 ـ الأيمان بأهداف التربية البدنية وأهميتها
9 ـ رياضي ممارس للنشاط معين
10 ـ ملم بمختلف الانشطه البدنية

العناصر الأساسية للتعلم الجيد : .

كان لابد من وجود مادة منهجيه وتعليم ذو نوعيه عالية المستوى . فحدثت عدة دراسات أسفرت عن تحديد هذه العناصر بطريقه علمية . وهذه العناصر أساسيه للتعلم يجب مراعيتها في درس التربية البدنية .

أولا : . تحديد الأهداف : .

لابد عند وضع درس التربية البدنية من تحديد هدف الدرس بحيث يجب إن تكون أهداف الدرس محور التركيز لكل الانشطه التعليمية التى يتم تقديمها . لان الأهداف تحدد بؤره الاهتمام اللاعداد لخطة الدرس وتجعل تحديده وتصميمه اسهل عندما يتم تعلم الفرد المعاق كما أنها تشجع المدرس على إلقاء نظره على نوعبة المهارة التى يحتاجها الفرد المعاق .

ويجب أن تتميز الأهداف بالنقاط التالية : .

1. يسهل ملاحظتها : إذا كان الهدف غير ملحوظ فلا يستطيع المدرس أو الفرد المعاق تحديد متى يتم تحقيقه فلابد من توافر السهولة في الهدف .
2. تحديد المحتوى الذي سيتم تعلمه : لابد أن يقوم المدرس عند وضع الدرس التربية البدنية أن يحدد ما هو متوقع تعلمه حتى يشعر المدرس والفرد المعاق بارتياح اكبر نحو الموقف التعليمي .

ثانيا : . اختيار وتحليل المهام : .

الأطفال المعاقين يختلف كل منهم عن الآخرين في مستوى النضج والتنمية المها ريه البد نية ، واختيار المهارة التعليمية عند مستوى الصعوبة التصحيح في الدرس التربية البدنية ، يمثل تحدى لمعلمي التربية البدن ((في أي مستوى مهارى أو حركي أبدا التعلم)) هذا سؤال بطرا على خاطر

المدرس فلا بد له أن يختار المستوى المد خلى الناسب لتعليم المهارة وفرض عدد اختيارات أخرى والقيام بتحليلها .

للوصول إلى اختيار أفضل يؤدى بالطفل المعاق إلى تعليم المهارة المرجوة .

ثالثا :. الإدخال وإعطاء ا لنموذج :.

أنها عمليه إعطاء التلاميذ المعلومات والنماذج أي العرض ومعلومات ا لإدخال مع مراعاة الاتى :

1) تعريف المهارة ، الأجزاء المكونة للمهارة ، متى تستخدم المهارة ، لماذا تستخدم المهارة ؟
2) الاختصار في وصف المهارة في زمن قصير .
3) تقديم المعلومات في أوضح وابسط صورها .
4) ركز التعلم فى نقطه واحده أي ركز على مفهوم واحد فقط فمثلا " ضرب الكره بالقدم اليمنى فقط " في ذلك الدرس .
5) قدم المادة من خلال عدد من الأساليب ((عرض مرئي ـ ا لمناقشه)) لان الطفل المعاق يتعلم عن طريق التنويع في الأساليب وخاصة الجاذبة لانتباهه إعطاء النماذج في التربية البدنية من أسرع واكفا الطرق لتعليم نشاط بدني ولابد من أن يكون العرض سليم للنموذج، ويكون العرض سليم للنموذج من خلال : ـ

1 . عرض الطريقة الصحيحة لاداء المهارة .

2 . وصف الأسلوب الصحيح للمهارة .

أي لابد أن يكون العرض واضحا وغير غامض حتى يتم تركيز الانتباه في الاتجاه الصحيح للأداء . وإذا استخدم المدرس أحد الأطفال المعاقين كنموذج للعرض يجب أن يصحب الأداء وصفا شفويا للنشاط الممارس بواسطة المدرس .

رابعا :. الملاحظة ومراجعة فهم التلاميذ :.

لابد أن يقوم المدرس بملاحظة مدى فاعلية الطفل المعاق في التعليم ومد فهم واستيعاب العرض للمهارة التي ألقيت عليهم .

خامسا : . التدريب الموجه : .

يهدف التدريب الموجه إلى تنمية نماذج المهارات الصحيحة ـ وقيام الطفل المعاق بأداء المهارة ككل وبطريق صحيحة يكون بمثابة فرصه يدرك من خلالها الطفل المعاق كيفية تلائم أجزاء المهارة مع بعضها البعض .

سادسا : . الختام (التقويم) : .

الغرض من هذه المرحلة مراجعة التعلم الحالة وهذا يزيد من فهم واستيعاب التلاميذ وذلك بمراجعة ما تعلموه ومناقشتهم في المهارات البد نيه التي تم تعلمها من خلال الممارسة .

تقسيمات الأهداف

القد من عملية التصنيف هو توجيه العمليه التعليمية وإيجاد نوع من التوازن ، وتنوع الخبرات المتعلمة لاعداد الطفل المعاق مكتملة عقليا ، ووجدانيا ، وحركيا .

ـ وتوجد عدة تقسيمات للأهداف من أهمها تصنيف بلوم **bloom**

وكرا ثول لانه من اكثر التصنيفات شمولية في الفكر التربوي أكثرها فائده في مجال التعرف على الأهداف التعيميه وتحديدها ويتفق في ذلك كل من : ـ

نورمان جرونلند ومحمد عزت عبد الموجود واخرون ، والدمرداش سرحان حيث قسمت فيه الأهداف إلى ثلاثة مكونات رئيسيه تمثل مجالات نواتج عملية التعليم .

وكل مجال يتضمن مستويات في سلم مرتبه ومتدرجة من السلوك البسيط إلى الأصعب تعقيدا ومن ا لا قل إلى الأكثر أهميه على النحو التالي :ـ

المجال المعرفي : . (الفكري)

يتمثل في تنمية ا لمعلومات والقدرات العقلية . حيث تعد الأهداف المعرفية اكثر المجالات الأهداف ف التعليمية انتشارا في الناهج والتربية البدنية كمجال حركي لا يغفل أهمية المعارف في تعلم الحركات والمهارات المتضمنة فى مناهج التربية البدنية والذي يقوم بدوره على أيساس

التطوير المعرفي عند الأطفال المعاقين بعدة طرق من خلال التحصيل الأكاديمي وعمليات التفكر أثناء ممارسة ألا نشطه الحركية والمها ريه .

ـ ويتضمن المجال المعرفي مستويات تتابعيه مترابطة لزيادة المعرفة .

1 . المستوى الأول : التذكير

وهذا من المستوى من التسمية يتبين لنا انه عند تعلم الطفل المعاق ماره معينه ، وعندما يطلب منه إعادة المهارة يسترجعها أي يتذكرها ويؤديها .

مثال : ـ أن يتذكر الطفل المعاق عدد أرقام معينه قد تم حفظها لاحقا عندما يطلب منه ذلك .

2 . المستوى الثاني : الفهم

ويقصد بالفهم هو قدرة الطفل المعاق على أدراك معاني الحركات البدنية . وان يستطيع أن يميز الطفل بين مهارة وأخرى .

3 . المستوى الثالث :التطبيق

و هو يتضمن القدره على التذكير والفهم معا .

4 . المستوى الرابع : التحليل

وهو قدره عقليه تعتمد على معرفة وفهم كل المحتوى المعرفي . وإدراك الأسس التنظيميه للمجال المعرفي .

مثال : .

أن يوضح الطفل اوجه ا لنشاط والاختلاف في أشكال الكره ((أي أنها مدورة ولكن تختلف في اللون والجم ونوع الاستخدام)) .

المجال الوجداني (العاطفي)

أثناء عملية التعليم يهتم معلم التربية البدنية بالا نشطه التي يساعد على تعديل وتطوير الاتجاه إيجابيا نحو التربية ا لبدنيه ـ وأيضا تدعيم القيم ويصفه خاصة ذات العلاقة الوثيقة بالأخلاق مثل تنمية الروح التعاوني كما هو في ألا نشطه الجماعية بل أيضا في ألا نشطه الفردية.

ـ وتعليم الأطفال المعاقين الطاعة من خلال تنفيذ قانون الممارس للانشطه الرياضية .

ـ وكذلك النظام من خلال النشاط ا لرياضى .

ـ وأيضا النظافة واحترام الاكبروا لتسامح وغيرها من ا لتقا ليد والعادات السلوكية يمكن من خلال ممارسة ألا نشطه البدنية حيث أن ا لاهداف في ا لمجال الو جد انى تعنى بالاحاسس والانفعالات والمشاعر وكذلك بالاتجاهات ت والميول والقيم ونواحي التذوق والتقدي .

المجال النفسي الحركي : .

ويحتوى هذا المجال على معرفة الطفل المعاق على اتجاهات اعضاء الجسم . وا لحواس وأدراك شمولية الجسم ـ والاتزان ـ والتوا فق ـ والتحكم في اعضاء الجسم

مكونات درس التربية الرياضية

درس برنا مج الفصل الدراسي التربية الرياضي : .

ـ ويمثل الدرس وحده ذات هدف لتعلين ـ الدرس يمثل المجال الزمني المخصص لتدريس مو ضوع ما وهو محدد في التربية الرياضية تبعا للخطه الموضوعة .

المهارات الخاصة بالنشاط الرياضي ، بجانب بعض المهارات الاخرى الخاصة بالمعاقين ذهنيا مثل برنامج رعاية الذات والأكاديمي و الادراكى وغيرها من البرامج . .

تقسيمات درس التربية الرياضية

درس التربية الرياضية يتضمن ما يلي :

" المقدمة ـ الأعداد البدني ـ الوحدات الاساسيه ـ الألعاب ـ الختام " .

ـ وقبل هذا الدرس كان يوجد درس آخر أطلق عليه في ذلك الوقت " الدرس التقليدي " وكان يشمل على الأجزاء التالية : ـ

((المقدمة ـ التمرينات ـ النشاط التعليمي ـ النشاط التطبيقي ـ الختام)) .

ـ وكل جزء وبالرغم من الإختلاف في التقسيمات ألانه توجد خلافات جوهرية ، ولكن الخلاف الأساسي يتمثل في الشكل العام للتقسيمات الداخلية للدرس .

ـ ومهما حدث من تطورات في تقسيمات الدرس الداخلية فان هناك اتفاق تام على أن الدرس يتكون من ثلاث أجزاء رئيسيه تخدم بعضها البعض يرتبط تماما بالجزء الآخر ويتوقف عليه و هذه الأجزاء هي : ـ ((الجز ء التمهيدي ـ الجزء الرئيسي ـ الجز الختامي)) .

أولا : . الجزء التمهيدي

ويتضمن هذا الجزء ما يلي : ((الأعمال الاداريه ـ الإحماء ـ الأعداد البدني)) .

1. الأعمال الاداريه : .

وتتمثل في الدرس فيما يلي : ـ

ـ اصطحاب المعلم للمتعلمين من الفصل ألي المكان المخصص لدرس التربية الرياضية

ـ اخذ الغياب لأطفال الفصل . بسرعة لتوفير الوقت .

2. الإحماء : .

ـ يجب أن يؤدى الإحماء من وضع الانتشار الحر فى الملعب .

ـ يجب أن يكون الإحماء مناسب مع النشاط الممارس بالدرس .

- يفضل استخدام الأدوات البد يله في الإحماء .

تتمثل أنواع الإحماء فيما يلي " دائري - بالمحطات - لعبه صغيره " .

الغرض من الإحماء : .

- تنشيط الجهاز العصبي
- إعداد المتعلمين من الناحية الفسيولوجية
- يعمل على تجنب الإصابات
- أعداد المتعلمين من الناحية النفسية لتقبل الدرس
- تنشيط الدورة الدموية
- تحريك جميع أجزاء الجسم

شرح لبعض أنواع الإحماء

أولا : . التدريب الدائري : .

وهو عبارة عن أجزاء تدريبه مقسمه إلى محطات تد ريبه متتالية بهدف تطوير الكثير من الخصائص الاساسيه الخاصة بالدرس بقدر ا لمستطاع . والتدريب الدائري يكون على شكل فردى أو على شكل مجموعات صغيره وفيه يتبادل الأطفال المحطات التدريبه فى إطار دوره تدريبه يتم تكرارها ويتخلل ذلك فترات راحه قصيرة ومحدده .

- وعادة تتكون وحدة التدريب الدائري من " أربع تمرينات أو محطات إلى خمس عشر محطة " يراعى فيها اشتراك معظم عضلات الجسم الرئيسية .

خصائص التدريب الدائري : .

- انه ذو درجه عاليه من الفاعلية فى هذا الدرس .
- انه يعمل على تنميه الخصائص الحركية .
- انه يمكن ممارسته فردى أو على شكل مجموعات .
- انه يمكن قياس طريقة الأداء .

بعض النماذج للتدريب الدائري

1. المحطة الأولى (الجرى فى المكان) الجرى أمام .
2. المحطة الثانية (رقود ـ الذر اعان تشبيك خلف الرأس ـ ثنى الجذوع اماما) .
3. المحطة الثالثة (ا انبطاح) ثنى الذراعان .
4. المحطة الرابعة (وقوف) تنطيط ا الكره .
5. المحطة الخامسة (ثنى الجذع اماما) .

وتقاس على ذلك باقي التدريبات

بعض الأدوات المستخدمة في ا لتدريب الدائري : .

" مقعد سويدي ـ حبال ـ كرات طبيه ـ كرات العاب ـ عقل حائط ـ ا طواق ـ صناديق ـ التمرينات العامة من الجسم ـ كراسي عقل " وغيرها من امكا نات البيئة .

من الممكن أن يكون الإحماء يبدا بلعبه صغيره تهدف لتهيئة وتنشيط الأطفال المعاقين ذهنيا وتكون منا سبه للا طفال وتخد م هدف معرفي ووجداني للاطفا ل وتنميته بد نيا .

ـ وللألعاب بصغيره أهداف وشروط عند الكتاب والتنفيذ .

شكل كتابة الألعاب الصغيرة :

لابد من تحديد وتوفير الأتي فى اللعبه الصغيرة : ـ

1 ـ استخدام اللعبه
2 ـ الهدف من اللعبه
3 ـ عدد المشاركين
4 ـ الادوا ت
5 ـ طريقة الأداء
6 ـ ا لسجيل أو تحديد الفائز
7 ـ الإخراج

مثال توضيحي :

اسم اللعبة :	الأرنب الأسرع
الهدف من اللعبة :	**تنمية القوه والتوافق والسرعة**

عدد المشاركين : 12 طفل

الأدوات : 3 كرات ـ صفاره للحكم

طريقة الأداء : يقف الأطفال على شكل 6 قاطرات مقسمون إلى مجموعات كل مجموعه 4 أطفال وتكون لكل طفل من الصف الأساسي كره عند سماع اشاره الحكم يجلسون قرفصاء ثم المشي مثل الأرنب متوجها للقاطرة ا لقاطره التي أمامه وتسلمه الكره ويقف مكانه خلفا وهكذا

تحديد الفائز : القاطرة التي تنتهي أولا من الذهاب والإياب هي الفائزة

الإختبار : .

والألعاب الصغيرة متنوعة وجماعية هادفة لكثير من الأمور التعليمية ومشوقة وخاصة للأطفال ذو الاحتياجات الخاصة .

3. الأعداد البدني ((التمرينات)) .

المعاقين عند ممارسه التمرينات في الجزء التمهيدي يجب مراعاة : ـ

1. أن تؤدى من وضع الانتشار الحر وتجنب التشكيلات الأخرى .
2. أن تكون شاملة تخدم جميع أجزاء الجسم .
3. أن تنمى جميع العضلات العاملة في الجسم .
4. أن تكون مناسبة للأطفال.
5. عدم الاطاله في الشرح .
6. التنوع في استخدام الأدوات الجذابة والملونه للأطفال المعاقين .
7. مراعاة أن تكون هناك مسافات مناسبة بين الأطفال مع التركيز عليهم .
8. أن تنمى عناصر اللياقة البدنية مثل " القوى العضلية ـ الجلد العضلي ـ الجلد الدوري التنفسي ـ الرشاقة ـ المرونة ـ السرعة ـ التوافق ـ الدقه ـ التوازن " .

التعرف على أوضاع التمرينات :

توجد أوضاع كثيره للتمرينات وتصنيف إلى أوضاع أساسيه واوضاع مشتقة : ـ

أولا : . الأوضاع الاساسيه

1 . الوقوف : ـ وهو وضع الوقوف العادى

2 . وضع الجثو : ـ فيه يكون الجسم مستندا أو مرتكز ا على الركبتين أو على إحداهم في وضع استرخاء استندا على الأرض .

3 . وضع جلوس التربيع : ـ وفيه يكون ارتكاز الجسم على المقعدة وتقاطع الساقين مع تباعد الركبتين وتستند اليدين على الركبتين و الرأس والكتفان والجذع على استقامة واحده .

4 . وضع الرقود : ـ يكون الجسم بكامل امتداده مرتكزا على الظهر وفى حالة ثبات تام .

5 . وضع التعلق : ـ ويكون فيه الجسم معلقا وممسك بيده ويكون فيه الجسم كله على استقامته .

6 . الانبطاح : ـ ويكون على الوجه .

7 . الارتكاز : ـ ويكون فيه الجسم مرتكزا على الجهاز باليدين وتكون الذراعين والفخذين ومشط القدمين مفرده .

ثانيا : . الأوضاع المشتقة

ـ وهى الأوضاع الاساسيه ((ألا صليه)) ولكن بتحريك جزء أو اكثر من أجزاء الجسم مثل الذراعين أو الرجلين أو الجذع أو الرأس .

مثال توضيحي :

مثلا : ـ (وقوف ـ الذراعان إماما) . . . . الخ

(وقوف نصفا الرجل جانبا) . . . الخ

(جثو ـ ميل) . . . الخ (جثو ـ انحناء الجذع جانبا) .

(جلوس طويل فتحا) . . . الخ

(جلوس طويل) . . . الخ

وغيرها من الأوضاع المشتقة بتحريك كافة أجزاء الجسم نضرب أمثله كثيرا فيما بعد عن التمرينات وكيفية كتابتها .

توجد أشكال كثيره من التمرينات وتصنيفات مختلفة

1 ـ تمرينات حره بدون أداة

2 ـ تمرينات الجري

3 ـ تمرينات الثبات

4 ـ تمرينات بأدوات

5 ـ تمرينات القفز والوثب والعرو ض وغيرها

من الأشكال

الجزء الرئيسي

أهميته : .

1 . انه العمود الفقري للدرس .
2 . أساس الخطة العامة .
3 . يتم فيه تعليم المهارات المختلفة .
4 . يعتبر النشاط التطبيقي .
5 . يتم من خلاله اكتساب بعض الصفات التربوية مثل " النظام ـ والاحترام " .

الجزء الختامي

يتم من خلاله :

1 . بعض التمرينات أو الألعاب الصغيرة التي تعمل على الاسترخاء ولتهدئه .
2 . العودة إلى الحالة الطبيعية قبل الممارسة .
3 . ينمى التعاون والنظام .

ـ ويكون إما فى شكل تمرينات تهد ئه .

ـ أو شكل العاب صغيره .

وسوف نستكمل واعطاء نموذج لدرس التربية البدنية .

العوامل التي تساعد التربية الرياضية في تحقيق أهدافها

لابد من توفير بعض العوامل التي تساعد التربية الرياضية على تحقيق هدفها والمتمثل فى هنا فى درس التربية الرياضية . وهى : ـ

1. التخطيط السليم للدرس .
2. إعداد المدرس نفسه وخاصة إذا كان يتعامل مع فئات خا صه " اعاقه ذهنية " .
3. ضرورة الكشف الطبي للأطفال .
4. تعدد ألا نشطه والشمولية بحيث يناسب كل الاعاقات الموجودة داخل الفصل .
5. الاهتمام أيضا بالا نشطه التي تساهم فى قضاء وقت الفراغ .
6. بقدر الإمكان استخدام الموسيقى للتمرينات .
7. اختيار الطريقة السليمة للتدريس .
8. ربط الدرس بالحياة اليومية للطفل .
9. مراعاة عوامل الأمن والسلامة .

أغراض التربية البدنية عامه بالاضافه للفئات الخاصة

ـ تعددت الدراسات لوضع أغراض التربية البدنية من كثير من الباحثين وجميعها متشابهة وتوصلوا فى النهاية إلى مجموعه أغراض وهى : ـ

1. تنمية الكفاية البدنية و المهارات الحركية .
2. تنمية الاتجاهات الشخصية والاجتماعية .
3. تنمية الكفاية الذهنية والعقلية .
4. تنمية ا لسلوك الاجتماعي .
5. تنميه صفات قيادية لدى الطفل .
6. تنمية قوة الملاحظة .

دور مدرس التربية البدنية نحو الأطفال

1. القدرة على فهم خصائص نمو الأطفال البدنية وا لعقليه والانفعالية والاجتماعية والنفسيه .
2. مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال .

3 . اكتشاف ما لدى الأطفال من مواهب رياضيه .

4 . التعاون مع الأطفال على تحدى الاعاقه .

5 . مرونة المدرس فى التعامل مع الأطفال .

عناصر اللياقة البدنية

تعتبر دراسة عناصر اللياقة البدنية من العوامل التي يجب دراستها لان لها تا تثير إيجابي على الفرد ككل . وهى :

1 ـ التحمل الدوري التنفسي	2 ـ القوة العضلية
3 ـ المرونة	4 ـ التحمل العضلي
5 ـ السرعة	6 ـ الرشاقه

أولا : التحمل الدوري التنفسي:

تعريفه : .

هو كفاءه الجهازين الدوري والتنفسي على القدرة على إمداد العضلات التي تعمل بما تحتاجه من الوقود المطلوب لكي تستمر فى العمل لفترة طويلة .

* وتحتاج العضلات العاملة فى الجسم ألي مصدر للطا قه وهو " الغذاء " وكما يحتاج أ يضا لمصدر آ خر لاطلاق الطاقة وهو " الأوكسجين "

* ويتم قياسه من خلال أداء تمرين لفترة محدده . وذلك دون ظهور مراحل التعب .

ثانيا : القوه العضلية:

تعريفها : .

هي مقدار ما يكون لدى العضلة أو العضلات من قوه تساعد على التغلب على المقا ومات ا لخارجية .

ويمكن قياسها من خلال عدة اختيارات مثل : ـ

ـ الشد على العقله .

ـ الضغط على الأرض .

ـ دفع زميل فى نفس القوه أو اكبر . . . وغيرها من ألا مثله .

ثالثا : المرونه:

تعريفها : .

هي القدره على تحريك المفاصل بسهوله ويسر لاقصى مدى ممكن . ويعتمد ذلك على درجه مطاطيه ا نسجه الألياف العضلية والاربطه .

ـ وهذه المطاطية والمرونة تتنمى من خلال ممارسة ألانشطه الرياضيه .

رابعا : التحمل العضلي:

. وتعريفها : .

ـ القدرة على بذل الجهد للتغلب على مقاومة تكرار الأداء .

ـ يتطلب تحمل القدرة على مقاومة التعب وذلك بأداء انقباضات متتالية عضليه للتغلب على التعب .

خامسا : السرعة :

تعريفها : .

ـ هي قدرة الفرد على أداء حركات من نوع واحد وبتكرار فى أقص زمن ممكن .

ـ يمكن أن تكون فى المكان أو عند طريق الانتقال .

سادسا : الرشاقة:

تعريفها : .

هي قدرة الفرد على تغير اتجاهه والتحكم فى أداءه بالسرعة الممكنة من مكان لاخر بخفه سواء حتى الأرض إن فى الهواء .

فوائد اللياقة البدنية

أن اللياقة البدنية لها فوائد وأهمية من الصعب حصرها . فهي تساعد على المحافظة على الصحة بوجه عام .

ـ وفيما يلي توضيح لبعض الفوائد : ـ

1 ـ المحافظة على الوزن
2 ـ تدريب عضلة القلب
3 ـ اللياقة البدنية
4 ـ تأخير ظهور الشيخوخة
5 ـ التخلص من الإفرازات الزائدة
6 ـ تحسين الآلام
7 ـ تحسين وضع الجسم
8 ـ اكتساب الجسم الرشاقة
9 ـ تنظيم عملية التنفس
10 ـ تقليل الانفعالات والتوتر
11 ـ استخدام جيد لوقت الفراغ
12 ـ فرصة الاندماج مع الجماعة

الفصل الثاني

الألعاب الصغيرة

المحتويات

- ماهية الألعاب الصغيرة
- أهم النقاط التي يمكن بها تحديد الألعاب الصغيرة
- إغراض الألعاب الصغيرة
- مميزات الألعاب الصغيرة
- أسس الواجب توافرها في الألعاب الصغيرة
- بعض الأمثلة للألعاب الصغيرة



ماهية الألعاب الصغيرة

التعريف :-

هي مجموعة من الألعاب المتعددة الجوانب التي يؤديها لاعب أو أكثر .

وتقسم الألعاب إلى مجموعات متجانسة وتختلف كل مجموعة عن غيرها بالنسبة إلى تأثيرها التربوي والتعليمي وبالنسبة إلى طبيعة نشاطها . وسميت كذلك لأنها بسيطة من حيث القواعد والقوانين والشروط الموضوعة لها ، ومن حيث الأدوات المستخدمة وكذلك اعتمادها على ساحات صغيرة وملاعب محدودة ضيقة . ويقبل عليها الأفراد من كلا الجنسين وفى مختلف المراحل من حيث السن والدراسة بكل رغبة وحماسه . لأنها تتميز بطابع المرح والسرور التسلية والتنافس الموجة الشريف .

وتهتم الألعاب الصغيرة بتطوير الأفراد الأسوياء أو المعاقين من خلال مراحل نموهم . وتمهد لهم جميع الفرص المناسبة لتنمية استعدادهم وإمكانياتهم وقدراتهم ، وكذلك إشباع حاجاتهم الأساسية ، بدنية . وعقلية . ونفسية .

حيث إنها تساعد الأطفال المعاقين ذهنيا إلى سرعة التعلم وإشباع رغباتهم .

وأنها أيضا تساعدهم على تنبيه أذهانهم وسرعة استجابتهم لجميع النواحي التعليمية سواء كانت ادراكيه أو أكاديمية أو تعديل السلوك .

ولقد أصبحت الألعاب الصغيرة في العصر الحديث وسيلة أساسية لتربية النشء وأعداده للحياة المستقبلية بطريقة عملية يكون الدافع فيها ميل الناشئ التلقائي للعب مع أقرانه فهي تتيح الفرص المناسبة لإشباع هذا الميل الطبيعي للحركة والنشاط . وتنمى جسمه تنمية متزنة وتكسبه التناسق في حياته بجانب اكتسابه صفات خلقية ، اجتماعية مثل التعاون . التسامح . والتغلب على الصعاب . والعمل من اجل المجموعة

أهم النقاط التي يمكن بها تحديد الألعاب الصغيرة

1. لا تتطلب هذه الألعاب عند ممارستها قواعد أو قوانين دولية معترف بها .
2. من السهولة تغيير وتبديل قواعد وشروط اللعب بما يتلاءم والظروف الطبيعية والإمكانيات المادية والمناسبات الخاصة .
3. لا تتطلب مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة .
4. لا تحتاج إلى وجود إتحادات رياضية مستقلة تشرف على نشاط هذه الألعاب .
5. لا تخضع للطرق المتعارف عليها في تنظيم السباقات مثل طريقة الدوري
6. نسبة إلى مقارنتها بالألعاب الكبيرة من حيث زمن الأداء وعدد اللاعبين وسعة الملاعب والأدوات وشروط اللعب .
7. أشغالها لمساحة صغيرة من الارض .
8. يستغرق إعدادها وقتا قصيرا ، وكذلك ادائها .
9. يمكن أن يشترك فيها مجموعة صغير

إغراض الألعاب الصغيرة

ـ تعددت أغراض الألعاب الصغيرة ومنها ما يلي :ـ

1. النمو البدني
2. النمو الحركي
3. النمو العقلي
4. نمو العلاقات الإنسانية
5. نمو الصحة الجسمية والنفسية

أولا :- النمو البدني :-

يهتم هذا الغرض بالبرامج الحركية التي تبنى القدرة الجسمية في الفرد عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للجسم وينتج عنها المقدرة على الاحتفاظ بمجهود تكيفي ، والمقدرة على الشفاء ، والمقدرة على مقاومة التعب .

وينتج عن هذا كله تقوية أجهزة الجسم العضوية وهـذه الأجهـزة تنبـه وتـدرب بأوجـه مـن النشاط مثل التعلق والتسلق والجري والرمي والقفز والحمل والوثـب . حيـث ينـتج عـن تلـك الألعاب زيادة في النشاط العضلي حيث أن القلب يوفر تغذية أفضل للجسم كله .

ثانيا:- النمو الحركي:-

أن جعل الحركات الجسمية نافعة مع بذل اقل قـدر ممكـن مـن الطاقـة وان يكـون الـشخص ماهرا وحركاته رشيقة وجميلة غرض تحققه الألعاب الـصغيرة مـن خـلال ممارسـتها إلى أن كـل حركة فعالة تعتمد على العمل المنسق بين الجهـازين العـضلي والعـصبي الـذي ينـتج توافقهـا الحركة المنسجمة.

والألعاب الصغيرة تساعد الفرد على أداء أعمالة اليومية بكفاءة اكـبر . وفـى أوجـه نـشاط التربية البدنية تكون وظيفة حركة الجسم الماهرة أو المهـارة التوافقيـة ، وهـى تـذود الـشخص بالمقدرة التي تمكنه من الأداء بدرجة تقرب من الكمال وهذا يؤدى إلى تمتعه بممارسة هـذا اللـون من النشاط حيث أن اكتساب الطفل المقدرة على التحكم في رمى الكـرة إلى نقطـة معينـة بمهـارة وتمكنه من إيجاده ضرب الكرة بالمضرب . ويسهم أيضا النمو الحركي في تعليم الأطفـال كيفيـة استثمار أوقات فراغهم.

ثالثا:- النمو العقلي:-

أن التنمية العقلية وتجميع المعارف والعناية بالمقدرة على التفكير وتفسير هذه المعارف غرض تحققه الألعاب الصغيرة حيث أن التو فقات المنظمة في الحركات المختلفة يجـب أن تـتقن وتعـدل بما يناسب البيئة التي يعيش فيها الفرد ، سواء أكانت هذه التو فقات في المـشي أم في الجـري آم في استعمال بعض الأجهزة والأدوات الرياضية ، ففي كل هـذه الحركـات يجـب علـى الطفـل أن يفكر ويوفق بين جهازيه العضلي والعصبي ، هذا بالإضافة إلى أن هـذا النـوع مـن المعرفـة أنمـا يكتسب عن طريق التجربة والخطأ ومن ثم كان لابد وان يكون هناك تغيير لمعـن الموقـف نتيجـة اهده الخبرة فالتوافقات يتعلمها الفرد ، بدليل أن العمل الذي يكـون صـعبا ومركبـا في أدائـه في أول الأمر يصبح سهلا فيما بعد. ألا أن الألعاب الصغيرة لا تنمى التوافقات فقـط انم تكـسب المعرفة وتجعل الفرد ملما ببعض القواعد الخاصة بالطبيعة وفنون الأداء أضافه إلى الفوائد والقيم المستمرة من ممارسة هذه الألعاب. والد رايات الفنية التي يتعلمها الشخص بالخبرة ينـتج عنهـا

معارف يجب على الفرد أن يكتسبها، فمثلا يعرف الشخص أن الكرة تسير أسرع وبدق اكبر إذا قام بخطوة عند تمريرها ، وانه من الممكن الاقتصاد في الوقت إذا أديت التمرير ه من نفس الوضع الذي تسلم فيه الشخص الكرة، كما يمكن للفرد اكتساب بعض المعارف التي تعتبر غاية في الأهمية مثل التبعية. القيادة. الشجاعة. الاعتماد على النفس. ومساعدة الغير. والسلامة. والتكيف لطرق حياة الجماعة.

رابعا:- نمو العلاقات الإنسانية:-

أن عملية التكيف الشخصي والجماعي ومساعدة الفرد على أن يكون عضوا نافعا في المجتمع من ضمن الإغراض التي تحققها الألعاب الصغيرة حيث يتحقق هذا التكيف بوجود القيادة الملائمة.

وتحقق الألعاب الصغيرة احتياجات أساسية اجتماعية للفرد مثل الشعور بالانتماء والشهرة واحترام ألذات، كما أنها تمد الطفل بخبرات سارة في الألعاب التي يميل إلى ممارستها ميلا طبيعيا في تهيئة الفرص لتنمية الصفات الاجتماعية المرغوبة.

خامسا:- نمو الصحة الجسمية والنفسية:-

يعتبر النشاط الرياضي وممارسة الألعاب الصغيرة عنصر هام من عناصر الحصلة لزيادة قابلية الجسم لمقاومة الإصابة بالأمراض وكوسيلة وقائية نتيجة زيادة كفاءة وقوة الأجهزة الوظيفية في جسم الإنسان من خلال التدريب الرياضي.

كما أصبحت الألعاب التمرين الرياضية احد الوسائل الهامة والفعالة للوقاية ولعلاج بعض التشوهات ألقواميه وإمراض شلل الأطفال ،أو ما يحدث من إصابات من الحوادث التي تقع للإفراد في الحياة العامة.

وتستخدم الألعاب الصغيرة في بعض الأحيان لعلاج بعض إمراض الصحة النفسية التي تلتصق بالأطفال، مثل الانغلاق أو الانطوائيه وحب الانعزال عن المجتمع ، آذ عن طريق ممارسة الألعاب الصغيرة التي تتم عن طريق الاختلاط والتعاون بين أفراد الفريق الواحد.

مميزات الألعاب الصغيرة :

1. ارتباطها بعناصر المرح والسرور والاستثارة المحببة للنفس .
2. تحمل في تياطها الطابع التنافسي الذي يتمثل في الكفاح الدائم وجها لوجه مع المنافس .
3. تعدد إمكانياتها الحركية ومتطلباتها الذهنية مما يسمح بتعدد السلوك الحركي والتفكير الخلاق .
4. إمكانية ممارسة عدد كبير منها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة إلى الكثير من المتطلبات المادية .
5. سهولة تعلم وإتقان عدد كبير من الألعاب الصغيرة في وقت قصير نسبيا .
6. تسهم الألعاب الصغيرة بقدر كبير في استثمار وقت الفراغ لجميع الافراد .
7. يمكن لجميع المراحل السنية المختلفة ممارسة الألعاب الصغيرة .
8. يمكن أن تمارس بجهد معقول أو جهد شديد .
9. متعة لكل الجنسين .

الأسس الواجب توافرها في الألعاب الصغيرة

1. أن تتطلب القليل من الإعداد والتجهيز .
2. سهولة تعلمها ووضوح قواعدها .
3. تسمح بإشراك اكبر عدد ممكن من الافراد .
4. سهولة ممارستها في مساحة صغيرة .
5. إجبارها للجميع على المشاركة الاجابية .
6. مراعاتها التوزيع العادل لفترات النشاط وفترات الراحة .
7. ألا تقتصر فائدتها على ناحية واحدة .
8. إن تتطلب ممارستها توافر قدر من المهارة والرشاقة .
9. مراعاة ضرورة التنويع عند التكرار .
10. أن تبعث على الفرد الممارس السرور والراحة .

الألعاب الصغيرة

1. اسم اللعبة : المناديل الملونة

الغـــــرض: تنمية حاسة البصر ، سرعة رد الفعل

عـــدد اللاعـــبين: 6 لاعبين فأكثر

الأدوات : مجموعة من المناديل الملونة بحيث يكون كل لون منديلان

الملعب: مكان يسمح بالجري للاعبين

الـــشرح: يقسم اللاعبون إلى قطارين متساويين بينهما مسافة كافية ، يقوم المدرس بتحديد لون واحد لكل للاعبين متقابلين من القطارين ، (أول لاعبين احمر ، ثاني لاعبين اصفر مثلا) ، ثم يقوم المدرس بإظهار منديلين من اللون ممسكا بكل منهما في يدة ، ويقوم اللاعبان أصحاب اللون بالعدو سريعا تجاة المدرس لالتقاط المنديل بسرعة

تحديـــد الفـــائز: تتم المنافسة بين القطارين واللاعب الذي يصل إلى المنديل قبل الأخر يكسب نقطة لفريقة ، حتى تنتهي اللعبة من عدد معين من النقاط.

2. اسم اللعبة : الكرات الملونة

الغـــــرض: تنمية حاستي السمع ، البصر

عـــدد اللاعـــبين: أطفال الفصل

الأدوات: سلتان مختلفتين اللون (ازرق ، احمر مثلا) ، عدد كبير من الكرات الملونة مختلفة

الملعب: حجرة الدراسة ، فناء المركز

الشرح : نطلب من الطفل إحضار كرة ذات لون احمر وضعها في السلة الحمراء

تحديد الفائز : نشجع كل طفل ينجح في تحقيق المطلوب بالتصفيق له

3. اسم اللعبة : أصوات الحيوانات

الغــــــــرض: تنمية حاسة البصر ، التميز بين الأصوات

عـــدد اللاعـــبين: عدد أطفال الفصل

الأدوات: بعض صور الحيوانات كالكلب ، الحمار ، الأسد ، القط

الملعـــــــــــب: حجرة الدراسة

الـــــــــــشرح: نظهر للطفل صورة معينة لأحد الحيوانات ، ونطلب منة تقليد الصوت الخاص بها

تحديـــد الفـــائز: عند نجاح الطفل أو الفريق في تقليد صوت الحيوان الموجود بالصورة إمامة يقوم المدرس بتشجيعية أو يقوم كل فريق بتشجيع الفريق الأخر

4. اسم اللعبة : العدد والمنديل

الغرض: تنمية حاسة السمع ، وسرعة رد الفعل

عـــدد اللاعـــبين: عدد الفصل

الأدوات: منديلين

الملعـــــــــــب: مكان يسمح بجري للاعبين

الـــــــــــشرح : يقسم اللاعبون إلى قطارين متساوين ، بينهم مسافة كافية ، ويقوم المدرس بتحديد رقم لكل لاعبين متقابلين من القطارين ، يقف المدرس على مسافة كافية من القطارين ممسكا في كل يد من يدية منديلا . وعند النداء على رقم معين يقوم اللاعبان أصحاب الرقم في القطارين بالعدو تجاة المدرس ويحاول كل لاعب ألامساك بالمنديل الذي في ناحيتة قبل الأخر

تحديـــد الفـــائز : تتم المنافسة بين القطارين واللاعب الذي يصل إلى المنديل قبل اللاعب الأخر يكسب نقطة لفريقة حتى تنتهي اللعبة بعدد معين من النقاط التي يحددها المدرس

5. اسم اللعبة : الأصوات المختلفة

الغـــــــــرض : تنمية حاسة السمع

عـــدد اللاعـــبين : طفل واحد (بتوالي عدد أفراد الفصل)

الأدوات : طبلة ، صفارة ، شخشيخة ، (أدوات تصدر أصوات مختلفة

الملعب : حجرة الدراسة

الـــــــــشرح : يتعرف الطفل في البداية على صوت كل أداة من الأدوات المستخدمة في اللعبة ، ثم يغمض الطفل عينية ويقوم المدرس بتشغيل احد تلك الأدوات ، ثم يطلب من الطفل تحديد اى الأدوات التي تم إحداث الصوت بها

تحديـــد الفـــائز : إذا تعرف الطفل على الإلة أو الأداة المستخدمة نصفق له مثلا (قطعة حلوى ، . . . .)

6. اسم اللعبة : الشكل الناقص

الغـــــــــرض: تنمية التذكر البصري

عـــدد اللاعـــبين: عدد أفراد الفصل

الأدوات: 4 إشكال لحيوانات و طيور

الملعـــــــب: حجرة الدراسة

الـــــــــشرح: يوضع إمام الطفل مجموعة الصور ويترك للطفل فرصة للتعرف عليها ثم يقوم الطفل للاستدارة خلفا لحين قيام المدرس بإخفاء احدي الصور ثم يطلب من الطفل تحديد الصورة المختفية

تحديـــد الفـــائز: يتم التصفيق في حالة تحديد الصورة المختفية(يمكن أن تلعب هذه اللعبة باستخدام المكعبات أو الصور التي يتم تجميعها مع مراعاة استخدام اللعبة التي تناسب قدرات الطفل)

7. اسم اللعبة : اسمك واسمي

الغـــــــــرض: تنمية حاسة السمع والإدراك

عـــدد اللاعـــبين: عدد أفراد الفصل

الأدوات:

الملعب: حجرة الدراسة والملعب

الـــــــــشرح: يقف الأطفال في شكل دائرة ويطلب من احدهم أن يحدد بالإشارة زميلة الذي يقوم المدرس بالنداء علي أسمة

تحديـــد الفـــائز: كل طفل يتعرف علي الزميل المطلوب يحصل علي نقطة إلي أن

تنتهي اللعبة مثلا من 5 نقاط أو نصفق لكل طفل ينجح(يمكن أداء هذه اللعبة باستخدام الكرة أو ينادي المدرس علي اسم احد الأطفال يقوم الطفل الذي بيده الكرة بتمريرها إلي الطفل المحدد مع تناسب المسافات بين الأطفال)

8. اسم اللعبة : الصوت المختفي

الغـــرض: تنمية حاسة السمع

عـــدد اللاعـــبين: عدد أفراد الفصل أو طفل واحد

الأدوات: جهاز تسجيل أو شريط موسيقي

الملعب: حجرة الدراسة

الـــشرح: يقوم المدرس بتشغيل الموسيقي مع إخفاء جهاز التسجيل داخل دولاب أو تحت أي منضده من الموجودين بالفصل ثم نطلب من الطفل الذي يأتي من خارج الفصل التعرف علي مكان جهاز التسجيل من خلال سماع الموسيقي وتتبع مصدرها

تحديـــد الفـــائز: إذا نعرف الطفل علي مكان جهاز التسجيل يمكن أن نعطية قطعة من الحلوى التي يفضلها مثلا

9. اسم اللعبة : الكراسي الموسيقية

الغـــرض: تنمية حاسة السمع وسرعة رد الفعل

عـــدد اللاعـــبين: عدد أفراد الفصل

الأدوات: مقاعد وجهاز تسجيل وشريط موسيقي

الملعب: حجرة الدراسة أو فناء المدرسة

الشرح : يرسم المدرس دائرتين متداخلتين يقوم المدرس توزيع الكراسي علي محيط الدائرة الداخلية بحيث يقلل عدد الكراسي عن عدد المشاركين بواقع خمس لاعبين لأربع كراسي ثم يقف الأطفال موزعين علي محيط الدائرة وعند سماع الموسيقي يبدأون في الجري في اتجاة واحد علي الدائرة وعند توقف الموسيقي يجرب كل طفل لمحاولة الجلوس علي كرسي من الكراسي الموجودة علي الدائرة

تحديد الفائز : تحتسب نقطة علي كل طفل لم يستطع الحصول علي كرسي عند توقف الموسيقي ويتم تحديد الفائز بعد لعب 1 . مرات مثلا وعموما يتم تشجيع الفائز بالشكل الذي يراة المدرس مناسب لميول الأطفال سواء بتوزيع الحلوي أو التصفيق لبعض منهم

10. اسم اللعبة : الدوائر الرقمية

الغرض : تنمية سرعة رد الفعل ، حاسة السمع

عدد اللاعبين : عدد أطفال الفصل أو أكثر

الأدوات : ـــــــ

الملعب : حجرة الدراسة ، فناء المدرسة

الشرح : ينتشر الأطفال داخل الملعب وعند سماعهم الرقم الذي ينادى علية المدرس يقومون بتكوين دائرة بنفس العدد المطلوب

تحديد الفائز : الطفل الذي لا ينجح في الانضمام للدائرة تحتسب علية نقطة ، ويمكن أن تكون أشواط اللعبة من 7 أو أكثر

11. اسم اللعبة : صيادين السمك

الغرض : تنمية سرعة رد الفعل ، السرعة الحركية ، الرشاقة ، التوافق

عدد اللاعبين : 3 أطفال أو أكثر

الأدوات : كرة صغيرة أو متوسطة الحجم

الملعب : فناء المدرسة

الشرح : يقف طفلان على مسافة من بعضيهما ، وقف باقي المجموعة بينهما في المساحة المحددة (السمك) يحاول الطفلان الموجودان على جانبي الملعب (الصيادين) تصويب الكرة على السمك الموجود ، ويحاول السمك الهروب من الكرة

تحديد الفائز : يتم تغير الطفل الذي لمستة الكرة بالصياد الذي نجح في اصطياد

12. اسم اللعبة : حرب البلاد

الغرض : تنمية سرعة رد الفعل ، السرعة الحركية ، الرشاقة ، التوافق

عدد اللاعبين : 3 أطفال أو أكثر

الأدوات : كرة صغيرة أو متوسطة الحجم

الملعب : فناء المدرسة

الشرح : يتخذ كل طفل اسما لبلد معين ويقفون في دائرة وموضوع في مركزها كرة وعندما ينادى المدرس على اسم البلد ، يقوم الطفل صاحب هذا الاسم بالجري سريعا على الكرة والتقاطها للتصويب على اى بلد الأطفال الآخرين يقومون بالجري في نفس الوقت في الملعب بعيدا عن الكرة

تحديد الفائز : في حالة نجاح الطفل في التصويب على احد زملائة تحتسب لدية نقطة أو تحتسب علية في حالة عدم نجاحة ، وتحتسب النتيجة النهائية بعد خمسة أشواط أو أكثر حسب عدد الأطفال

13. اسم اللعبة : الجري عكس الإشارة

الغرض : تنمية سرعة رد الفعل

عدد اللاعبين : عدد أطفال الفصل

الأدوات : صفارة

الملعب : فناء المدرسة

الشرح : مع الصغار يحرك المدرس زراعة في اى اتجاة ، وعلى الأطفال أن يتجهوا عكس اشارتة ، فإذا أشار جهة اليمين ، فعليهم التوجة إلى اليسار ، وإذا أشار بيده لأعلى عليهم الجلوس ، وإذا أشار إلى أسفل عليهم الوثب في المكان

تحديد الفائز : تحتسب نقطة على كل طفل يتأخرا ويخطى في تنفيذ المطلوب ، وتحتسب النتيجة بعد خمسة ادوار مثلا ويتم تشجيع الفائزين

14. اسم اللعبة : خطف الكرة

الغرض : تنمية السرعة الانتقالية

عدد اللاعبين : عدد أطفال الفصل

الأدوات : كرات متوسط الحجم بعدد الأطفال المشتركين ـ جير

الملعب : فناء المدرسة

الشرح : يقف الأطفال صفا واحدا ، ويحد بالجير المسارات (حارات للجري بحيث يجرى كل طفل في حارة مخصصة له . وفى المقابل وعلى بعد 1 . م يرسم صف توضع علية الكرات بحيث تخصص لكل طفل كرة ، مع إشارة المدرس يعدو الأطفال ، كل في حارتة ، ليلتقط الكرة المخصصة اة ويعود إلى خط البداية

تحديد الفائز : الطفل الذي يعود إلى خط البداية ومعة الكرة قبل زملائة هو الفائز

15. اسم اللعبة : تصويب الكرة

الغرض : تنمية التوافق بين العين واليد

عدد اللاعبين : عدد أطفال الفصل

الأدوات : مجموعة من الصولجانان ، كرة أو مجموعة كرات

الملعـــــــــب : مكان يسمح بدحرجة الكرة (حجـرة الدراسـة ، ملعـب بـلاط أو بركية)

الــــــــــشرح : يتم وضع مجموعة الصولجانان داخل مربع مرسـوم علـى الأرض ، يقف الطفل علـى مـسافة محـددة مـن الـصولجانان ويمـسك الكـرة ويحاول إسقاط اكبر عدد من الصولجانان خـلال 3 رميـات مـثلا ، على إن تخرج الصولجانان من المربع المرسوم حولها

تحديـــد الفـــائز : يتم حصر الصولجانان التي قام الطفل بإسـقاطها في نهايـة الـثلاث محاولات

* ملحوظة (يمكن ابتكار إشكال عديدة من هذه اللعبة ، وكذلك في أسلوب تنفيـذها مـن حيث كونها منافسة بين طفلين أو فريقين ، أو التصويب على سلسلة معلقة أو تمرير الكرة بـين أطواق موضوعة بشكل معين على الأرض .

1. اسم اللعبة : المشابك على الحبل

الغرض : تنمية التوافق بين العين واليد و الأداة ، السرعة الحركية

عدد اللاعبين : عدد أطفال الفصل

الأدوات : حبـل معلـق ، 1 . مـشابك (ويمكـن إضـافة حبـل أو أكثـر ، ومضاعفة عدد المشابك وإشراك أكثر من طفل)

الملعب : حجرة الدراسة ، فناء المدرسة

الــــــــــشرح : يقف الطفل إمام الحبل المعلق من الطرفين وبجوارة سلة بها المشابك وعند سماع الإشارة ، يبدأ في تعليق المشابك على الحبل خـلال 15 ثانية مثلا

تحديـــد الفـــائز : يحصل على نقطة الطفل الذي يمكنة تعليق المشابك في الزمن المحـدد ونحسب له عدد النقاط خلال خمسة ادوار(ويمكن أن نحدد الفائز من خلال عدد المشابك التي وضعها على الحبل خلال الزمن المحدد)

2. اسم اللعبة : الكور في السلة

الغرض : تنمية التوافق بين اليد والأداة و السرعة الحركية

عدد اللاعبين : عدد أطفال الفصل

الأدوات : مجموعة من الكرات ، سلتين

الملعب : حجرة الدراسة ، فناء المدرسة

الشرح : يقف الطفلان في وسط الملعب وسط الكراسي المنتشرة على الأرض وفي يد كل منهما سلة ، ومع إشارة المدرس على كل طفل التقاط اكبر عدد من الكرات ووضعها في السلة خلال المدة المحدد

تحديد الفائز : يحصل على نقطة الطفل الذي يجمع اكبر عدد من الكرات خلال الزمن المحدد

3. اسم اللعبة : الدوائر المرقمة

الغرض : تنمية التوافق بين العين واليد ، الدقة ، الإحساس الحركي

عدد اللاعبين : طفل واحد (بالتوالي على عدد أفراد الفصل)

الأدوات : كرة أو طوق – جير

الملعب : حجرة الدراسة ، فناء المدرسة

الشرح : يقوم المدرس برسم دوائر متداخلة بالجير (في حالة اللعب في فناء المدرسة) ويعطى كل واحد رقم معين (الدائرة الكبيرة 1 ، الأصغر 2 ، الأصغر 3 ، الأصغر 4 ، . .) يقف الطفل على مسافة محددة ويقوم بدحرجة الكرة على الأرض إلى أن تستقر داخل الدوائر ويحاولا تحقيق اكبر رقم ممكن (أو يرمى الطوق داخل الدوائر)

تحديد الفائز : يحتسب الرقم الذي يحرزة الطفل في كل مرة ، أو تحتسب النتيجة للفريق لتحديد الفائز (وكذلك الأمر بالنسبة للطوق)

* ملحوظة : (يمكن ابتكار إشكال عديدة من هذه اللعبة ويمكن وضع الدوائر على الحائط أو رسمها عليها والتصويب عليها بكرة مثلا)

1. اسم اللعبة : قذف ولقف الكرة

الغرض : تنمية التوافق بين اليد والعين والكرة

عدد اللاعبين : عدد أطفال الفصل

الأدوات : كرات كبيرة الحجم

الملعب : فناء المدرسة

الشرح : يأخذ كل طفل كرة ومع كل صفارة يطلقها المدرس يقوم الطفل بقذف الكرة لأعلى ثم يلتقطها قبل وقوعها على الأرض

تحديد الفائز : يحتسب للطفل عدد مرات نجاحة في التقاط الكرة من خمس محاولات ، والفائز بين الأطفال هو صاحب اكبر عدد من النقاط

2. اسم اللعبة : تنطيط الكرة

الغرض : تنمية التوافق بين اليد والعين والكرة

عدد اللاعبين : عدد أطفال الفصل

الأدوات : كرة سلة أو مجموعة كرات

الملعب : حجرة الدراسة ، ملعب المدرسة

الشرح : يقف الطفل ممسكا بالكرة ، مع صفارة المدرس يبدأ في دفع الكرة تجاة الأرض باستمرار ويحتسب له عدد المرات تنطيطها إلى أن تبتعد عنة

تحديد الفائز : يعتبر الفائز الذي يظل ينطط الكرة أطول فترة ممكنة عن زملائة

* ملحوظة (يمكن تعديل اللعبة بأشكال كثيرة كالانتقال من مكان لأخر مع تنطيط الكرة أو تتابعات بين الفرق في نفس المهارة

1. اسم اللعبة : الكرة تحت الكوبري

الغرض : تنمية المرونة للجذع و الذراعين

عدد اللاعبين : عدد أطفال الفصل

الأدوات : كرتين متوسطتى أو كبيرتي الحجم

الملعب : فناء المدرسة أو حجرة الدراسة

الشرح : يقم الأطفال إلى فريقين متساويين ، ويقفون في وضع الوقوف فتحا على شكل قطارين ، بحيث تكون هناك مسافة بين كل طفل وزميلة الموجود إمامة . يمسك أول طفل في كل قطار الكرة بين يدية وإمام جسمه ، ومع صفارة المدرس ينحني للإمام ولأسفل ويمرر الكرة بيدية ومن بين رجلية إلى زميلة الواقف خلفة وهكذا ، على أن تتم عمليتي التسليم والتسلم بدون تحريك الأرجل

تحديد الفائز : يحتسب الفريق فائز إذا نجح في توصيل الكرة من خلال تمريرها بين الأرجل إلى أخر فرد فتة قبل الفريق الأخر

* ملحوظة : (يمكن أداء نفس اللعبة السابقة من خلال تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس) .

1. اسم اللعبة : المرور بين الأطواق

الغرض : تنمية المرونة

عدد اللاعبين : عدد أطفال الفصل

الأدوات : عدد من الأطواق

الملعب : فناء المدرسة أو حجرة الدراسة

الشرح : توضع 3 أو 4 أطواق على خط مستقيم وتفصل بين كل طوق وأخر مسافة 1 متر . يقف الطفل على خط البداية ثم يطلب منة إن يحبو على يدية وجلية لكي يمر بين الأطواق الموجودة إمامة

تحديـــد الفـــائز : أول طفل يصل إلى خط النهاية بعد أخر قمع دون إسقاط اى قمع خلفة يعتبر فائز ويحسب لفريق نقطة

2. اسم اللعبة : القطار الزجزاجي

الغرض : تنمية الرشاقة

عدد اللاعبين : عدد أطفال الفصل

الأدوات : 1 . كرات طبية أو كراسي بلاستيك

الملعب : فناء المدرسة أو حجرة الدراسة

الشـــــرح : يقف المدرس ويصطف الأطفال خلفة ويمسك كل طفل بيد ية خصر زميلة الواقف إمامة ، ويبدأ الدرس في التحرك ويقلد الأطفال صوت القطار مرددين (توت توت) ويبدأ القطار في الجري الخفيف بين الكراسي الموضوعة أو الكرات في شكل خط مستقيم ويفصل بين كل كرسي والأخر أو بين كل كرة والأخرى 1,5 متر

تحديـــد الفـــائز : يحتسب نقطة لكل قطار يصل إلى خط النهاية دون اى أخطاء بان لا يسير طفل في نفس مسار قائد القطار

3. اسم اللعبة : الوثب العنزاز

الغرض : تنمية التوازن ، الرشاقة

عدد اللاعبين : عدد أطفال الفصل

الأدوات : أطواق (من الكوتشوك)

الملعب : حجرة الدراسة ، فناء المدرسة

الشـــــرح : توضع الأطواق في شكل صف واحد وبين كل طوق والأخر مسافة 1متر . ويقف الطفل عند خط البداية ويطلب منة الوثب بالقدمين فوق الأطواق الموجودة على الأرض حتى يصل إلى خط النهاية

تحديـــد الفـــائز : أول طفل يصل إلى خط النهاية بعد نجاحة في الوثب علـى الأطـواق يحتسب لفريقة نقطة ، ويحتسب نقطـة علـى الطفـل في حالـة لمسة للأرض

4. اسم اللعبة : الوثب الامتدادي

الغرض : تنمية الرشاقة

عدد اللاعبين : عدد أطفال الفصل

الأدوات : شريط لاصق ، جير

الملعب : حجرة الدراسة أو فناء المدرسة

الـــــــــشرح : يقسم الأطفـال إلى فـريقين متسـاوين ، يرسـم خـط علـى ارض الملعب ، وتوضع بعض العلامات على جانبي الخط . يطلـب مـن الطفل الوقوف على أول علامة علـى يـسار الخـط واضـعا يديـة في وسطه ، ومع إشارة المدرس يبدأ الطفل في الوثـب جهة اليمين فوق العلامة المحددة ، ثم يثب للعلامة التالية الموجودة على يسار الخـط ، وهكذا حتى الوصول إلى العلامة الأخيرة

تحديـــد الفـــائز : يعتبر الطفل فائز الذي يؤدى اللعبة في اقل زمن ممكـن وبأقـل عـدد من الأخطاء ، وفى كل مرة لا يضع الطفل تقدميـة علـى العلامـة تحتسب علية نقطة

الفصل الثالث

المقاييس الجسمية (الانثروبومترية)

المحتويات

- المقدمة
- نبذه عن المقاييس الجسمية
- القياسات الانثروبومترية الشائعة في التربية الرياضية (الوزن ـ الطول الكلى ـ طول الجذع ـ طول الذراع ـ طول الساعد ـ طول العضد ـ طول الكتف ـ طول الطرف السفلى ـ طول الساق ـ طول الفخذ ـ طول القدم – ارتفاع الساق).
- الأعراض : (عرض المنكبين ـ عرض الصدر ـ عرض الحوض ـ عرض الكف ـ عرض الفخذ ـ عرض جمجمة الرأس).
- الأعماق : (عمق الصد ـ عمق الحوض ـ عمق البطن ـ عمق الرقبة)
- المحيطات : (محيط الرقبة ـ محيط الكتفين ـ محيط العضد ـ محيط الصدر ـ محيط الحجاب الحاجز ـ محيط الوسط ـ محيط الحوض – محيط الرسغ ـ محيط الفخذ ـ محيط الركبة ـ محيط سمانة القدم ـ محيط أنكل القدم).
- سمك الدهن :
  - ـ سمك ثنايا الجلد في خلف العضد
  - ـ سمك ثنايا الجلد في خلف الصدر
  - ـ " " " " أسفل عظم اللوح
  - ـ " " " " خلف البطن
  - ـ " " " " أعلى العظم الحرقفى
  - ـ " " " " " " " " للإمام
  - ـ " " " على البروز الحرقفى
  - ـ " " " " الفخذ
  - ـ " " " " الجهة الإنسية لسمانة الساق
  - ـ استمارة تسجيل القياسات الانثروبومترية

المقدمة

تعد القياسات الانثروبومترية ذات أهمية خاصة في تقويم النمو للأفراد حيث يعتبر تقدير الوزن في المراحل السنية المختلفة أحد المؤشرات التي تدل على حالة النمو عند الأفراد وفى هذا الخصوص يقول درسكول **Driscoll** إن طول الطفل وعلاقته بوزنة وعمرة يعتبر من الدلالات آلتي تعين على تقدير مستوى النمو الجسمي .

ويشير الباحثون والمهتمون بالمجال الرياضي أن لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية يتميز بها عن غيرة من الأنشطة الرياضية الأخرى وبالتالي يجب أن يتمتع الممارسون لهذا النشاط بقياسات جسمية وعناصر بدنية خاصة ، حتى يمكن تفوقهم في مستوى الأداء .

ومن ثم يشير خبراء الانتقاء إلى أن هناك محددات سمية تتمثل في الطول الكلى للجسم وطول الذراعين والرجلين وعرض الكتفين ، والقوة العضلية والمرونة . . . الخ

ويمثل الانتقاء الرياضي جانبا هاما وأساسيا في عملية تدريب الفرد الرياضي فهو يساعد على تحقيق الأهداف السياسية لهذه العملية وبالتالي يسهم في تحقيق الإنجازات الرياضية للمستويات العليا ، وانتقاء الناشئين لممارسة الألعاب الجماعية يعتمد على مجموعة عوامل منها مستوى الأعداد البدني والفنى والقياسات الانثروبومترية والنفسية والمهارية والمعرفية والصحية للناشئين آلتي تتحدد بواسطة اختبارات مميزة لكل نوع من الأنشطة أو الألعاب الرياضية .

القياسات الجسمية :

(الانثروبومترية)

الانثروبومترية هو فرع من الانثربولوجيا يبحث في قياس الجسم البشرى.

والقياسات الانثروبومترية ذات أهمية كبيرة في تقويم نمو الفرد فالتعرف علي الوزن والطول في المراحل السنية المختلفة يعتبر أحد المؤشرات التي تعبر حاله النمو عند الأفراد.

فالمقاييس الانثروبومتريه تعد أحد الوسائل إلهامه في تقويم نمو الفرد و في هذا الخصوص يقول(رايستون ، وجستمان، وروبينز)ربما يكون المعايير الوحيدة آلتي في متناول يد المدرس الان للحكم على الحالة الصحية والنمو الجسماني للطفل هي تكرار قياس طول الطفل ووزنة كما يقول (درسكول)أن طول الطفل وعلاقاته بوزنة وعمرة تعتبر من الدلالات آلتي تعين على تقدير مستوى النمو الجسماني .

كما للقياسات الانثروبومترية علاقات عالية بالعديد من المجالات الحيوية ، فالنمو الجسمي له علاقة بالصحة والتوافق الاجتماعي والانفعالي للطفل في السنوات المتوسطة ، كما أنة له علاقة بالتحصيل والذكاء . فهناك علاقة بين النمو الجسمي والنمو العقلي للأطفال السويين جسميا ، وقد تم التوصل في دراستين من افضل الدراسات في هذا المجال إلى علاقة موجبة بين الذكاء وعدد من المقاييس الجسمية من سنتين إلى سبعة عشر سنة ، حيث تحققت أعلى ارتباطات بين الطول ونسبة الذكاء عند الاولاد.

أما بالنسبة للمجال الرياضي . . . فقد ثبت ارتباط المقاييس الجسمية بالعديد من القدرات الحركية والتفوق في الأنشطة المختلفة . فقد أثبتت بعض البحوث أن هناك علاقة بين قوة القبضة والطول والأوزان، كما أثبتت (كيورتن Curtain)أن الرياضيين في بعض الألعاب يتميزون عن أقرانهم العاديين في العديد من المقاييس الجسمية كطول الجذع وعرض الكتفين وضيق الحوض . . . وفي هذا الخصوص يوجد العديد من الدراسات وآلتي سنستعرض لها فيما بعد.

ولكل لعبة رياضية متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب ، وعادة تنعكس هذه المتطلبات على المواصفات الواجب توافرها فيمن يمارسونها ، ولا شك أن هذه المتطلبات لدى الممارسين يمكن أن يعطى فرصة اكبر لاستيعاب مهارات العبه وفنونها .

ومن هنا لابد من معرفة بعض هذه القياسات الجسمية لمعرفة نمو الطفل السليم لاختياره في المهارة المناسبة لة .

أمثلة

القياسات الانثروبومترية الشائعة في التربية الرياضية

أ ـ الوزن والأطوال وتشمل (12) أثنى عشر قياسا هى .

1 . الوزن (كج)

2 . الطول الكلى للجسم (سم)

3 . طول الجذع (سم)

4 . طول الذراع (سم)

5 . طول الساعد (سم)

6 . طول العضد (سم)

7 . طول الكتف (سم)

8 . طول الطرف السفلي (سم)

9 . طول الساق (سم)

10 . طول الفخذ (سم)

11 . طول القدم (سم)

12 . ارتفاع الساق (سم)

ب ـ الأعراض وتشمل (6) قياسات هي :

1 . عرض المنكبين(سم)

2 . عرض الصدر(سم)

3 . عرض الحوض(سم)

4. عرض الكف(سم)
5. عرض الفخذ(سم)
6. عرض جمجمة الرأس(سم)

ج ـ الأعماق وتشمل (4)قياسات هي

1. عمق الصدر(سم)
2. عمق الحوض(سم
3. عمق البطن(سم)
4. عمق الرقبة(سم)

د ـ المحيطات وتشمل (12)قياسا هي

1. محيط الرقبة(سم
2. محيط الكتفين(سم)
3. محيط العضد(سم)
4. محيط الصدر(سم)
5. محيط الحجاب الحاجز(سم)
6. محيط الوسط(سم)
7. محيط الحوض(سم)
8. محيط الرسغ(سم)
9. محيط الفخذ(سم)
10. محيط الركبة(سم)
11. محيط سمانة الساق(سم)
12. محيط أنكل القدم(سم)

هـ ـ سمك الدهن ويشمل (9)قياسات هي

1. سمك ثنايا الجلد في خلف العضد(سم)
2. سمك ثنايا الجلد في منطقة الصدر(سم)
3. سمك ثنايا الدهن في منطقة اسفل عظم اللوح(سم)
4. سمك ثنايا الجلد في منطقة البطن(سم)

5. سمك ثنايا الجلد أعلى العظم الحرقفى(سم)

6. سمك ثنايا الجلد أعلى العظم الحرقفى للأمام(سم)

7. سمك ثنايا الجلد على البروز الحرقفى(سم)

8. سمك ثنايا الجلد على الفخذ(سم)

9. سمك ثنايا الجلد على الجهة الإنسية لسمانة الساق(سم)

كيفية أداء بعض القياسات

قياس الوزن للجسم

الغرض من القياس :

- قياس وزن الجسم

الأدوات :

- ميزان طبلية أو ميزان طبي

مواصفات الأداء :

- يقف المختبر في منتصف قاعدة الميزان ، بحيث يكون وزن الجسم موزعا على القدمين .

- يرتدى المختبر أخف ملابس ممكنة .

التسجيل :

- تؤخذ قراءة المؤشر الدال على وزن الجسم للمختبر بالكيلو جرام، ويتم اخذ القراءات لأقرب كيلو جرام .

- تؤخذ ثلاث قراءات للوزن .

طول الجسم

الغرض من القياس :

- قياس طول الجسم الكلى .

الأدوات :

ـ جهاز رستاميتر .

مواصفات الأداء :

ـ يقف المختبر على قاعدة جهاز الرساميتر بدون حذاء وظهرة موازى للقائم بحيث يلامسة ثلاث نقاط هي المنطقة بين اللوحين ، وابعد نقطة للحوض من الخلف ، وابعد نقطة بسمانتي الساقين .

ـ يقف المختبر في وضع معتدل والنظر اماما .

التسجيل :

ـ يتم تكريك المؤشر حتى يلامس أعلى نقطة للراس وتؤخذ القراءة عند السطح السفلي للمؤشر بالستيمتر .

ـ تكرر عملية القياس ثلاث مرات .

طول الكف Hand Length

الغرض من القياس :

ـ قياس طول اليد .

الأدوات :

ـ جهاز البرجل المنزلق من الحجم الصغير . او شريط قياس

مواصفات الأداء :

ـ يتخذ المختبر وضع الوقوف أو الجلوس على مقعد

ـ تكون الذراعان ممدودتين على الجانبين فى غير تصلب .

ـ يقوم المفحوص بثنيالمرفقين (الكوعين) بحيث يكون الساعدان موازيين للأرض والساعد والأصابع ممدودتين لاامام .

التسجيل :

ـ يتم قياس طول الكف من منتصف الرسغ حتى نهاية الإصبع الأوسط وهى مفرودة .

ـ تؤخذ قراءة الشريط لاقرب . ، 5سم

ـ تكرر عملية القياس ثلاث مرات .

طول الذراع

الغرض من القياس :

ـ قياس طول الذراع .

الأدوات :

ـ جهاز البرجل المنزلق الكبير أو شريط قياسى .

مواصفات الأداء :

ـ يقوم المختبر برفع الذراع المراد قياسه موازيا للأرض ويكون على كامل استقامته (الذراع إماما)

ـ يتم قياس طول الذراع من القمة الوحشية للنتؤ الاخرومى لعظم اللوح حتى نهاية الإصبع الوسطى .

التسجيل :

ـ تؤخذ قراءة شريط القياس لاقرب . ، 5سم .

ـ تكرر عملية القياس ثلاث مرات متتالية .

طول الساعد

الغرض من القياس :

ـ قياس طول الساعد(من المرفق إلى الرسغ)

الأدوات :

ـ جهاز البرجل المنزلق أو شريط قياسى .

مواصفات الأداء :

ـ يقف المفحوص معتدل القامة على سطح أفقي مستوى .

ـ يقوم المختبر بسحب الكتف للخلف .

ـ ثنى مفصل الكوع بزاوية 9. درجة بحيث تكون أصابع اليدين مفرودة والكفان مواجهتان للداخل .

التسجيل :

ـ يتم قياس طول الساعد من أعلى نقطة في راس الكعبرة حتى النتوء الابرى لنفس العظمة .

ـ تؤخذ قراءة شريط القياس لاقرب . ، 5سم .

ـ تكرر عملية القياس ثلاث مرات متتالية .

طول العضد

الغرض من القياس :

ـ قياس طول العضد (من الكتف إلى المرفق)

الأدوات :

ـ جهاز البرجل المنزلق أو شريط القياس .

مواصفات الأداء :

ـ يقف المختبر على سطح أفقي مستوى معتدل القامة .

ـ يقوم المختبر بسحب الكتفيتين إلى الخلف بدون تصلب .

ـ يقوم بثني الذراعين بحيث يكون العضدان ملاصقتين للجانبين والساعدان موازين للارض .

التسجيل :

ـ يتم قياس طول العضد من الحافة الوحشية للنتوء الاخرومى حتى الحافة الوحشية للراس السفلي لعظم العضد .

ـ تؤخذ قراءة شريط القياس لأقرب ٠،5سم .

ـ تكرر عملية القياس ثلاث مرات .

طول الطرف السفلي

الغرض من القياس :

ـ قياس طول الطرف السفلي

الأدوات :

ـ شريط قياس غير قابل للاطالة .

مواصفات الأداء :

ـ يتخذ المفحوص وضع الوقوف المعتدل على الارض .

ـ تكون القدمان على كامل استقامتهم ومتلاصقتان .

التسجيل :

ـ يتم قياس الطرف السفلي من المدور الكبير للراس العليا لمفصل الفخذ حتى الارض .

ـ تؤخذ قراءة الشريط لاقرب ٠،5سم .

ـ تكرر عملية القياس ثلاث مرات .

طول الفخذ

الغرض من القياس :

- قياس طول الفخذ .

الأدوات :

- شريط قياس غير قابل للاطالة .

مواصفات الأداء :

- يتم المفحوص بوضع إحدى القدمين على مكان مرتفع(مقعد) وهو في وضع الوقوف .

- تكون الفخذ موازية للأرض وتضع مع الساق زاوية قائمة 9 . درجة .

التسجيل :

- يتم قياس الفخذ من المدور الكبير للراس العليا لعظم الفخذ حتى الحافة الوحشية لمنتصف مفصل الركبة .

- تكرر عملية القياس ثلاث مرات .

طول الساق

الغرض من القياس :

- قياس طول الفخذ .

الأدوات :

- جهاز البرجل المنزلق او شريط قياس .

مواصفات الأداء :

- يقوم المفحوص بوضع إحدى قدميه على مكان مرتفع(مقعد) وهو في وضع الوقوف .

- تكون زاوية الفخذ موازية للأرض وتصنع مع الساق زاوية قائمة9 . درجة .

التسجيل :

ـ يتم القياس من الحافة الوحشية لمنتصف مفصل الركبة حتى البروز الوحشي للكعب .

ـ تؤخذ قراءة الشريط لاقرب . ، 5سم .

ـ تكرر عملية القياس ثلاث مرات .

طول القدم

الغرض من القياس :

ـ قياس طول القدم .

الأدوات :

ـ جهاز البرجل المنزلق

ـ مقعد دوار يمكن التحكم في ارتفاعة .

مواصفات الأداء :

ـ من وضع الوقوف أو الجلوس على مقعد يقوم المفحوص بوضع قدمه على المقعد .

ـ يكون سطح المقعد مستويا وموازيا للارض .

ـ يكون العرقوب (الكاحل) في زاوية قائمة9 . درجة مع سطح المقعد .

التسجيل :

ـ يتم القياس من نهاية العقب من الخلف حتى نهاية الإصبع الثاني لنفس القدم من الامام .

ـ تؤخذ قراءة الشريط لاقرب . ، 5سم .

ـ تكرر عملية القياس ثلاث مرات .

طول الجذع من الجلوس

الغرض من القياس :

- قياس طول الجذع .

الأدوات :

- برجل منزلق .
- منضدة .
- جهاز الرستاميتر .

مواصفات الأداء :

- يجلس المفحوص على منضدة بحيث تكون القدمان متعلقتين في الهواء وغير ملامستين للارض .
- الكفان على الفخذ .
- الركبتان في وضع زاوية قائمة9 . درجة .
- الجذع عمودي على المنضدة .

التسجيل :

- يتم قياس الجذع من حافة المقعد وحتى أعلى نقطة في الجمجمة وذلك باستخدام جهاز الرستاميتر .
- يجب أن يلمس المختبر القائم بين اللوحتين مع استقامة الجذع وشدة والنظر إلى أعلى للامام .
- تؤخذ قراءات لأقرب . ، 5سم .

عرض المنكبين

الغرض من القياس :

ـ قياس عرض المنكبين .

الأدوات :

ـ البرجل المنزلق أو شريط قياس

مواصفات الأداء :

ـ يكون المفحوص في وضع الوقوف والجسم على كامل استقامة .

ـ يقوم المفحوص بسحب الكتفين للخلف والنظر للامام .

ـ يكون الذراعان ممدودتين على الجانبين .

التسجيل :

ـ يتم القياس باستخدام جهاز البرجل أو شريط القياس بحيث توضع أرجل الجهاز على القمتين البارزتين للحرقفتين من الجانب الأيمن والايسر .

ـ تكرر عملية القياس ثلاث مرات .

عرض الصدر

الغرض من القياس :

ـ قياس عرض الصدر .

الأدوات :

ـ البرجل المنزلق أو شريط قياس .

مواصفات الأداء :

ـ يتخذ المفحوص وضع الوقوف على القدمين .

ـ تكون المسافة بين القدمين باتساع الصدر

ـ يكون الذراعان بعيدتين على جانبي الجسم وبعيدتين عنة قليلا وإلى الخلف .

التسجيل :

- يتم القياس بواسطة البرجل أو شريط القياس
- يوضع طرفي أرجل الجهاز على الضلع السادس من كلا الجانبين .
- تكرر عملية القياس ثلاث مرات متتالية .

عرض الكف

الغرض من القياس :

- قياس عرض الكف .

الأدوات :

- البرجل المنزلق .

مواصفات الأداء :

- يقوم المختبر بفرد كف اليد بحيث تكون على كامل استقامتها مع ضم جميع الاصابع .

التسجيل :

- يتم القياس باستخدام البرجل بحيث توضع أطراف الجهاز على النقطة الإنسية لراس العظم الشطي اسفل سلاميات الإصبع الخنصر والنقطة الوحشية لراس العظم المشط الثانى .

محيط الفخذ

الغرض من القياس :

- قياس محيط الصدر .

الأدوات :

- شريط قياس .

مواصفات الأداء :

- من وضع الوقوف يقوم المفحوص بوضع القدم اليسرى فوق مقعد بحيث تكون منثنية بزاوية 9 . درجة .

ـ بعد تحديد العلاقة الانثروبومترية التي تبين النقطة النصفية للفخذ بشريط القياس يقوم المفحوص بالوقوف على القدمين بحيث تكون المسافة بين العقبين حوالي 1 . سم .

ـ يكون وزن الجسم موزعا على القدمين بالتساوى .

التسجيل :

ـ يقوم المحكم بلف شريط القياس حول الفخذ عند مستوى العلامة الانثروبومترية المنصفة له مع ملاحظة ان يكون شريط القياس في وضع افقى .

ـ تسجل النتائج لاقرب . ، 1سم .

ـ تكرر عملية القياس ثلاث مرات متتالية .

محيط الكتفين

الغرض من القياس :

ـ قياس محيط الكتفين .

الأدوات :

ـ شريط قياس غير قابل للاطالة .

مواصفات الأداء :

ـ يتخذ المفحوص وضع الوقوف على القدمين .

ـ تكون المسافة بين القدمين 5سم .

ـ تكون الذرعين ممدودتين على جانبي الجسم .

ـ يتم قياس محيط الكتفين في نهاية عملية الزفير .

ـ يتم لف الشريط من فوق أعلى نقطة لمجموعة العضلات المغلفة للكتفين ومن الأمام النتوء المفصلي لعظم القص والضلع الثانى .

التسجيل :

ـ ينبه على المفحوص بأنة عندما تعطى إشارة البدء من المحكم بأنة يقوم بحبس النفس بعد عملية الزفير والعد حتى عشرة .

- تؤخذ قراءة الشريط لاقرب . ، 1سم .

- يكرر القياس ثلاث مرات متتالية .

محيط الصدر

الغرض من القياس :

- قياس محيط الصدر .

الأدوات :

- شريط قياس غير قابل للإطالة .

مواصفات الأداء :

- يتخذ المفحوص وضع الوقوف المعتدل الطبيعي على القدمين بحيث تكون القدمان متباعدتين بمسافة تساوي عرض الكتفين .

- تكون الذراعان متباعدتين قليلاً عن الجسم حتى تسمح بلف الشريط .

- يكون الصدر عارياً تماما من الملابس .

- يقاس محيط الصدر عند مستوى مفصل الضلع الرابع مع عظم الفص وعند مستوى الضلع السادس أثناء مرور شريط القياس على جانبي الجسم .

- تتم عملية القياس في نهاية عملية الزفير .

- يقف المختبر في وضع معتدل والنظر أماماً .

التسجيل :

- يقف القائم بالقياس في مواجهة المفحوص وعلى الجانب قليلاً ماسكاً بشريط القياس في يده اليمنى .

- يقوم بعد ذلك بتمرير الطرف المعر لشريط القياس من خلف المفحوص ثم يقوم بسحبه بيده اليسرى ليقوم بلفة حول الصدر .

- تسجل الدرجات لأقرب 100سم.

- تكرر عملية القياس ثلاث مرات.

محيط الوسط

الغرض من القياس:

- قياس محيط الوسط.

الأدوات :

- شريط قياس غير قابل للإطالة.

مواصفات الأداء :

- يتخذ المفحوص وضع الوقوف المعتدل على القدمين وبحيث تكون البطن مرتخية والذراعان على جانبي الجسم والقدمان متلاصقتان.

- يقاس محيط الوسط عند أصغر محيط للجذع عند مستوى السرة.

التسجيل :

- يقف القائم بالقياس أمام المفحوص ثم يقوم بلف شريط القياس حول الوسط عند أصغر محيط للجذع بحيث يكون الشريط في وضع أفقي للجسم.

يتم أخذ القياس في نهاية عملية الشهيق المعتادة.

- تسجيل النتائج لأقرب 100 سم .

- تكرر عملية القياس ثلاث مرات.

قياس سمك ثنايا الجلد عند الصدر

الغرض من القياس :

- قياس سمك الجلد عند الصدر.

الأدوات :

- جهاز الكاليبر.

مواصفات الأداء :

ـ يتخذ المحكم وضع الوقوف على القدمين في مواجهة الجانب الأيمن للمفحوص .

ـ يقوم بسحب طية الجلد عند الموقع المحدد للقياس بأصبعي أبهام وسبابة يده اليسرى .

ـ يقوم بعد ذلك بسحب طية الجلد بجهاز الكاليبر .

ـ تقع العلامة الأنيروبومترية عند النقطة الوسطى للمسافة بين حلمة الثدي وطية الجلد للخط الإبطي الأمامي .

التسجيل :

ـ يتخذ المفحوص وضع الوقوف على القدمين .

ـ تكون الذراعان مرتخيتين وعلى جانبي الجسم .

ـ تسجل النتائج لأقرب 100 سم .

ـ تكرر عملية القياس ثلاثة مرات .

قياس سمك ثنايا الجلد عند منتصف الفخذ

الغرض من القياس :

ـ قياس سمك الجلد عند منتصف الفخذ .

الأدوات :

ـ الكاليبر .

مواصفات الأداء :

ـ يتحدد موقع قياس سمك ثنايا الجلد فوق الفخذ في نقطة تقع على الخط المنصف للوجه الأمامي للفخذ هذه النقطة التي تقع في منتصف المسافة بين التجعيد الاربية والحافة العليا لعظم الردفة .

ـ يقوم المفحوص بوضع الوقوف وثنى الورك الأيمن لتحديد موقع التجعيدة الاربية .

التسجيل :

ـ يقوم القائم بالقياس بسحب طية من الجلد من موقع العلامة الانثروبومترية عموديا لاعلى .

ـ يقوم بعد ذلك بوضع فكي الكاليبر المخصص للقياس عبر المحور الطولي لهذه الطية من الجلد .

ـ تؤخذ القراءات لاقرب ٠،١سم .

ـ تكرر عملية القياس ثلاث مرات متتالية .

قياس سمك الجلد أعلى الحرقفة

الغرض من القياس :

ـ قياس سمك الجلد أعلى الحرقفة .

الأدوات :

ـ جهاز الكاليبر .

مواصفات الأداء :

ـ يتخذ المفحوص وضع الوقوف بحيث تكون القدمان متلاصقتين والقامة معتدلة والذراعان مفرودتين ومتدليتان على الجانبين وللخلف قليلا .

ـ يتم تحديد موقع القياس من نقطة تقع أعلى الحرقفة على امتداد الخط الإبطي ألا وسط الممتد على الإبط حتى الحافة العليا للعرق الحرقفى لعظمة الحرقف .

التسجيل :

ـ يقوم القائم بالقياس بمسك طية الجلد من اسفل العلامة الانثروبومترية . ـيقوم بعد ذلك بسحبها للخارج .

ـ بعد ذلك يقوم بوضع فكي الكاليبر فوق المحور الطولي لطية الجلد حوالي ١سم .

ـ تسجل النتائج لأقرب ٠،١سم .

ـ تكرر عملية القياس ثلاث مرات .

قياس سمك الجلد أسفل عظم اللوح

الغرض من القياس :

ـ قياس سمك الجلد اسفل عظم اللوح .

الأدوات :

ـ جهاز الكاليبر .

مواصفات الأداء :

ـ يتخذ المفحوص وضع الوقوف على القدمين بحيث تكون الذراعان مرتخيتين على جانبين الجسم .

ـ لتحديد موقع القياس يقوم المختبر بتحسس عظم اللوح وذلك بتمرير أصابعه على امتداد الحافة الفقرية من الناحية الوحشية من اسفل لاعلى حتى يصل إلى الزاوية السفلي لعظم اللوح بوضع علامة بالقلم عند هذه النقطة .

التسجيل :

ـ يقوم المختبر بسحب ثنية الجلد بإصبعي الإبهام والسبابة في الموقع المحدد للقياس .

ـ يقوم بعد ذلك بوضع فكي الكاليبر اسفل إصبعي الإبهام والسبابة بحوالي 1سم .

ـ تسجل النتائج لاقرب 1سم .

ـ تكرر عملية القياس ثلاث مرات متتالية .

قياس سمك ثنايا الجلد عند البطن

الغرض من القياس :

ـ قياس سمك الجلد عند البطن .

الأدوات :

ـ جهاز الكاليبر .

مواصفات الأداء :

ـ يتخذ المفحوص وضع الوقوف المعتدل على القدمين بحيث يكون وزن الجسم موزعا عليها بالتساوى .

ـ يجب أن تكون عضلات البطن مرتخية .

ـ يتم تحديد موقع القياس بنقطة أعلى جانب السرة بحوالة 3سم ولاسفل منها حوالي 1سم .

التسجيل :

ـ يقوم القائم بالقياس بمسك طية الجلد بأصابع يده اليسرى عند العلامة الانثروبومترية .

ـ يقوم بعد ذلك بسحبها لإمام بشكل موازى للأرض .

ـ يقوم المفحوص بحبس النفس في نهاية الزفير .

ـ تسجل النتائج لاقرب . ، 1سم .

ـ تكرر عملية القياس ثلاث مرات .

استمارة تسجيل القياسات الانثروبومترية

الاسم / القياسات		ملاحظات
وزن الجسم		
الطول الكلى للجسم		
طول الجذع		
طول الذراع		
طول الساعد		
طول الساعد		
طول العضد		
طول الكف		

طول الطرف السفلي		
طول الساق		
طول الفخذ		
طول القدم		
عرض المنكبين		
عرض الصدر		
عرض الحوض		
عرض الكف		
محيط الكتفين		
محيط الصدر		
محيط الفخذ		
محيط الوسط		
سمك ثنايا الجلد في منطقة الصدر		
سمك ثنايا الجلد في منطقة اسفل عظم اللوح		
سمك ثنايا الجلد في منطقة البطن		
سمك ثنايا الجلد على الفخذ		
سمك ثنايا الجلد على البروز الحرقفى		

الفصل الرابع

استمارة تقييم تجريبية للأداء الحركي

من عمر (12 سنة- 18 سنة)

استمارة تقييم الأداء الحركي

(التأهيل)

الاسم : . . . . تاريخ الميلاد : . . . .

السن : . . . .

الفصل : . . . .

استمارة تقييم من عمر (12 سنه ـ 18 سنه)

م	تقييم الأداء الحركي	يستطيع	لا يستطيع	ملاحظات
أ ـ الرأس والرقبة				
1	يستطيع أن يحرك رأسه اماما وخلفا (بأقصى مدى)			
2	يستطيع أن يحرك رأسه جانبيا ويمينا ويساراً (بأقصى مدى)			
3	يستطيع أن يضرب كره معلقه برأسه وهو على الأرض			
4	يستطيع أن يضرب كره معلقه برأسه من الوثب			
5	يستطيع أن يضرب كره مرفوعة أو معلقه باليد مع الجري			
6	يستطيع أن يصوب على هدف يضرب برأسه			

ب ـ الذراعان				
1	يتعرف على زراعيه اليمنى واليسرى			
2	يستطيع أن يرفع ذراعيه اماما وعاليا وخلفا (رفع الذراع الأيمن أو الأيسر عاليا)			
3	يستطيع أن يحمل كره بيده اليسرى			
4	يستطيع يحمل كره بيده اليمنى			
5	يستطيع التصفيق اماما وعاليا وخلفا			
6	يستطيع أن يقذف كره كبيره بعيدا بيد واحده			
7	يستطيع أن يقذف كره كبيره بعيدا بيديه الاثنين			
8	يستطيع أن يقذف كره كبيره بعيدا خلفا بيد واحده			
9	يستطيع أن يقذف كره كبيره بعيدا خلفا بيديه الاثنين			
10	يستطيع أن يقذف كره كبيره عاليا فى محيط 1 م 2			
11	يستطيع أن يقذف كره كبيره عاليا فى محيط 1 م 2 ثم يلقفها			

12	يستطيع أن يقـذف كـره كـبيره عاليـا فـى محـيط 1 م2 ويقـوم بعمل سقفه واحده ثم اللقف			
13	يستطيع أن يقذف كره عاليا فى محيط 1 م2 ويقوم بعمل ثـلاث سقفات ثم اللقف			
14	يستطيع أن يدفع صندوق علـى الأرض بذراعيه			
15	يستطيع أن يـدحرج كـره علـى الأرض بيديه			
16	يستطيع أن يـدحرج كـره علـى الأرض والتصويب على هدف (البولنج)			
17	يستطيع أن ينطط كره سـله (در بـــل) في خـــط مـــستقيم 10 خطوات			
18	يستطيع أن ينطط كره سـله (در بـل) في دائـرة أو نـصف دائـرة عشر خطوات			
19	يستطيع أن يقـذف كـره كـبيره عاليـا فـى محـيط 1 م2 ويقـوم بعمل سقفين ثم اللقف			
20	يـستطيع أن يـنطط كـره سـله (در بل) في شكل مربع			

21	يستطيع أن ينطط كره سله (در بل) في شكل مثلث			
22	يستطيع أن ينطط كره سله (در بل) في المكان من مرتين إلى 5 مرات			
23	يستطيع أن ينطط كره سله (در بل) في الخط مستقيم ذهابا وإيابا 20 خطوة			
24	يستطيع أن ينطط كره سله در بل) في خط متعرج 10 خطوات من المشى ثم الجري			
25	يستطيع أن ينطط كره سله (در بل) بين حواجز 15 خطوه (الجري الزجاجي)			
26 27	يستطيع أن يصوب على مرمى كرة يد بيد واحده (كره يد) يستطيع أن يصوب على صندوق بكور صغيره من 15 – 25 كره			
28	يستطيع أن يصوب على لوحه كره السله في ارتفاع 5ر1 م			
29	يستطيع أن يصوب على لوحه كره السله في ارتفاع 80ر2 م			

30	يستطيع أن ينطط كره طائره على راحه يديه ثلاث مرات			
31	يستطيع أن ينطط كره طائره من اسفل (إرسال)			
32	يستطيع أن يستقبل ويمرر كره طائره بساعديه معا إلى زميل (البحر)			
33	يستطيع أن يدفع كره صلبه أو ثقيل وزنها من 1 – 3 كجم لمسافة 2 – 5 م			
34	يستطيع أن يقذف بكره مضرب مسافة 10 – 20 م			
35 36	يستطيع التعلق على العقلة لمدة من 60 – 90 ث يستطيع التعلق على العقله والتحرك جانبا بيديه لمدة من 1 ق إلى 2 ق			
37	يستطيع التعلق على العقله والشد وثنى الذراعين 1 – 3 مرات			
38	يستطيع ثنى الذراعين من وضع الانبطاح المائل 1 – 3 مرات			
39	يستطيع ضرب كره التنس طاوله بالمضرب على حائط أمامي			

40	يستطيع تنطيط كره تنس طاولـه على مضرب تنس طاولـه علـى فترات			
41	يستطيع أن يشد حبل مربوط به ثقل حر الحركة			
42	يستطيع أن يشد حبل مع زميـل في صورة تنافس			
ج- الجذع				
1-	يستطيع ثنى الجذع اماما وخلفـا بأقصى مدى			
2-	يستطيع ثنى الجذع يمينا ويسارا			
3-	يستطيع ثنى الجذع اماما بأقصى مـدى مـن وضـع الوقـوف والقـدمين فتحـا دون ثنـى الركبتين			
4-	يستطيع ثنى الجذع اماما بأقصى مدى من وضع للقـدمين ضـما دون ثنى الركبتين			
5-	يـستطيع دوران الجـذع حـول مركز ثقل الجسم يمينا ويسارا			
6-	يـستطيع مـن وضـع الرقـود الجلوس الطويـل مـن 5 – 10 مرات			

7-	يستطيع من وضع الجلوس الطويل دوران الجذع يمينا ويسارا			
8-	يستطيع من وضع الانبطاح رفع الصدر والذراعان مع الرجلين معا عاليا			
9-	يستطيع من وضع الرقود رفع الرجلين لاعلى حتى ثنى الجذع تماما ومحاولة لمس مشط القدم للأرض			
د – الرجلين والقدمين				
1-	يستطيع المشى خارج القدمين 10 خطوات			
2-	يستطيع المشى على داخل القدمين 10 خطوات			
3-	يستطيع أن يقف على مشط القدمين 10 خطوات			
4-	يستطيع أن يقف على مشط القدمين 15 – 30 ث			
5-	يستطيع أن يجرى مسافة ما لمدة 5ر1 دقيقة دون التقيد بمساره			
6-	يستطيع المشى على الكعبين 10 خطوات			

7ـ	يستطيع أن يجرى مسافة 25 م في خط مستقيم			
8ـ	يستطيع أن يجرى مسافة 25 م ذهابا وإيابا في خط مستقيم			
9ـ	يستطيع أن يجرى مسافة 25 م بين عوائق (الجري الزجاجي)			
10ـ	يستطيع أن يجرى مسافة 25 م في صورة سباق مع زميل			
11ـ	يستطيع أن يجرى مسافة 30 – 50 م في صورة سباق مع زميل			
12ـ	يستطيع أن يثب بالقدمين معا عاليا من 10 – 20 سم في المكان			
13ـ	يستطيع أن يتعدى حاجزا بالوثب بالقدمين معا عاليا 15 – 25 سم			
14ـ	يستطيع أن يثب بالقدمين معا عاليا للأمام والخلف واليمين واليسار			
15ـ	يستطيع أن يثب لأعلى للإمساك بشيء أعلى منه			
16ـ	يستطيع أن يثب إماما من خلف خط مرسوم على الأرض مسافة من 50 – 80 – 100 سم (وثب طويل)			

17ـ	يستطيع أن يثب إماما من الحركة من خلف مرسوم على الأرض من 1 إلى 5ر1 م (وثب طويل)			
18ـ	يستطيع أن يثب عاليا فى المحل لمدة من 5 –10 مرات			
19ـ	يستطيع أن يقفز من أعلى إلى اسفل (أي من مكان عالي إلى مكان منخفض) من 5ر0م – 1م (ارتفاع)			
20ـ	يستطيع أن يتعدى مانعا بالوثب عاليا من الجري من 25 – 50 سم			
21ـ	يستطيع أن يثب عاليا ويتعدى مانعين أو اكثر ارتفاع من 25ـ 50 سم			
22ـ	يستطيع ثني الركبتين من وضع الوقوف للوصول لوضع الجلوس على أربع			
23ـ	يستطيع من وضع الانبطاح المائل الوصول إلى وضع الجلوس على أربع والعكس			
24ـ	تستطيع من وضع الجلوس على أربع (العالي) المشي(الغوريلا)			

25ـ	تستطيع من وضع الجلوس على أربـــع القفـــز والوثـــب (القرد)(الضفدعة)			
26ـ	يـستطيع أن يقـف علـى رجـل واحده لمدة 30ـ60 ث بالتبادل			
27ـ	يـستطيع أن يثبـت علـى رجـل واحـــده عـــدد 3 – 5 مـــرات بالتبادل			
28ـ	يستطيع أن يحجـل علـى رجـل واحـــده مـــن 5ـ10 مـــرات بالتبادل			
29ـ	يستطيع أن يركل كره ثابتة مـن وضع الثبات بدون تصويب			
30ـ	يستطيع أن يركل كره ثابتة مـن وضع الثبات على هدف			
31ـ	يستطيع أن يركل كره ثابتة مـن وضع ثابـت بالمـشى التـصويب على هدف			
32ـ	يستطيع أن يركل كره ثابتة مـن وضـــع متحـــرك بـــالجري والتصويب على هدف			
33ـ	يستطيع أن يركل كره متحركـة مـن وضـع متحـرك بالمـشى التصويب على هدف			

34ـ	يستطيع أن يمشى بكرة قدم من 5ـ10 خطوات			
35ـ	يستطيع أن يمرر الكره إلى زميل والكره ثابتة			
36ـ	يستطيع أن يمرر الكره إلى زميل من المشى بالكره			
37ـ	يستطيع أن يمرر الكره إلى زميل والجرى بالكره			
38ـ	يستطيع استقبال الكره من المدرب (الزميل) بقدمه			
39ـ	يستطيع استقبال الكره من المدرب (الزميل) بقدمه وتوفيقها			
40ـ	يستطيع استقبال الكره من المشى			
41ـ	يستطيع استقبال الكره من الجري			
42ـ	يستطيع ركل الكره بخارج القدم(الإصبع الصغير)			
43ـ	يستطيع ركل الكره ببطن القدم(بطن القدم)			
44ـ	يستطيع ركل الكره بوجه القدم			
45ـ	يستطيع ركل كره عالية (مرتفعه عن الأرض قليلا)			

م	تقييم الأداء الحركي	يستطيع	لا يستطيع	ملاحظات
46ـ	يستطيع استقبال وتمرير الكره في أن واحد			
47ـ	يستطيع أن يصعد وينزل سلماً بحركة انسيابية خطوة تلو الخطوة بالمساعد أو يمسك الترابزين			
48ـ	يستطيع أن يصعد وينزل سلما بحركة انسيابية خطوه تلو الخطوة بدون مساعده أو مسك الترابزين			
49ـ	يستطيع أن يصعد وينزل السلم بخطوه سريعة عاديه			
50ـ	يستطيع أن يصعد وينزل السلم بدرجتين معا			
ذ – استعمال اكثر من حركه في عمل حركي موحد				
1ـ	يستطيع أن يقلد الحيوانات والطيور (القرد ـ الأسد ـ الخروف ـ الضفدعة ـ العصفورة)			
2ـ	يستطيع أن يقلد الأشياء المادية (السيارات – القطارات – الطائرات)			
3ـ	يستطيع أن يقلد عربه كارو بمساعدة زميل			
4ـ	يستطيع تسلق مكان عالي			
5ـ	يستطيع تسلق كرسي خشبي بمفرده			

6-	يستطيع تسلق سلم خشبي			
7-	يستطيع تسلق والتعلق بحبل للحصول على شيء يريده			
8-	يستطيع عمل دحرجه إماميه على يديه الاثنين			
9-	يستطيع عمل دحرجه خلفيه			
10-	يستطيع عمل القبة من وضع الرقود			
11-	يستطيع الوقوف على الرأس بالمساعدة			
12-	يستطيع الوصول من وضع الرقود إلى وضع الجلوس القرفصاء			
13-	يستطيع الوصول من وضع الرقود إلى وضع الجلوس نصف القرفصاء (قدم ثنى والأخرى مفرودة)			
14-	يستطيع أن يقف على رجل والأخرى مرفوعة للخلف الذراعان جانبا والنظر للأمام لعمل الميزان			
15-	يستطيع الزحف من وضع الانبطاح 5 م			
16-	يستطيع الزحف لمسافة 10-20 م من وضع الانبطاح			
17-	يستطيع الزحف من 10 – 20 م من وضع الرقود			
18-	يستطيع التقلب والدحرجه على جانبيه الأيمن والأيسر عده مرات 3 – 7 مرات			
19-	يستطيع التأرجح من التعلق			

20ـ	يستطيع التأرجح وثني الجذع برفع الرجلين للأمام والثبات وذلك من وضع التعلق			
ثانياً تطور نمو الحركات الصغيرة * من سن 12 – 18 سنه وفيما فوق				
1ـ	أـ الرأس والرقبة يستطيع تحريك العين (النظر) والرأس والرقبه ثابتة لشيء متحرك في نطاق محدود			
2ـ	يستطيع تتبع هدف متحرك بعينيه والرقبه حرة الحركة			
3ـ	يغمض أو يفتح عينيه للتقليد أو عندما يطلب منه ذلك			
4ـ	يستطيع أن يغمض عين ويفتح الأخرى(تقليد الغمز)			
5ـ	يستطيع تحريك الشفتين			
6ـ	يستطيع تحريك الحاجبين			
7ـ	يستطيع ضم الشفتين			
8ـ	يستطيع بالفم نفخ خيط معلق أو مدلى			
9ـ	يستطيع إطفاء شمعه عن طريق النفخ بالفم			
10ـ	يستطيع التنفس من الأنف فقط (شهيق وزفير) والفم مغلق			
11ـ	يستطيع التنفس من الفم فقط (شهيق وزفير) والأنف مغلق			
12ـ	يستطيع الصفير عن طريق الفم فقط			

13ـ	يستطيع الصفير عن طريق الفم فقط بدون عوامل مساعده كالأصابع			
14ـ	يستطيع قضم الأشياء بأسنانه (الساندويتش)			
15ـ	يهرس الطعام بأسنانه جيدا			
16ـ	يقوم بعملية شرب السوائل جيدا			
17ـ	يقوم بشفط السوائل من كوب أو ملعقة بشفتيه			
18ـ	يقوم بشفط السوائل عن طريق انبوبه (الشاليموه)			
19ـ	يستطيع الصفير عن طريق الفم بواسطة أداه مثل الصفارة أو الزمار			
ب ـ الأصابع والذراعان				
1ـ	يستطيع أن يحرك أصابعه			
2ـ	يستطيع ثنى الأصابع وبسطها			
3ـ	يستطيع ثنى الأصابع وتشبيكها مع زميل			
4ـ	يستطيع تشبيك الأصابع بتداخلها ببعض لنفسه أو مع زميل			
5ـ	يستطيع قبض اليد وبسطها			
6ـ	يستطيع القبض على كميه من الرمال بكف اليد			
7ـ	يستطيع القبض على ورقه ويقوم بكر مشتها			
8ـ	يستطيع القبض على كره اسفنجيه رخوة وعصرها بأصابعه			

9ـ	محاولة مسك المياه داخل أناء وحملها على راحة كفه			
10ـ	يستطيع التقاط عصا بأصابعه من على المنضدة أو الأرض			
11ـ	يستطيع التقاط خرز من داخل إناء بالسبابة والإبهام			
12ـ	يستطيع مسك فنجان من أذنه وحمله			
13ـ	يستطيع القبض ومسك قبضه الشنطه المدرسية			
14ـ	يستطيع حمل سبت أو قفة أو حله من مقابضها بالأصابع أو يكف يديه والمشى بها مسافة 3 –5 خطوات			
15ـ	يستطيع مسك قلم براحه يديه			
16ـ	يستطيع مسك قلم بأصابعه			
17ـ	يستطيع عمل خطوط أو أشكال عشوائية بالقلم (شخبطة)			
18ـ	يستطيع مسك القلم بالطريق العادية			
19ـ	يستطيع الرسم بقلم فلوما ستر			
20ـ	يستطيع الكتابة بالقلم			
21ـ	يستطيع بالأصابع لف غطاء قلاووظ بغرض غلقه أو فتحه (القلم مثلا)			
22ـ	يستطيع مسك سكين وتقطيع العيش نصفين مثلا			
23ـ	يستطيع مسك سكين وتقطيع العيش من الجانب (الساندويتش الفينو)			

24ـ	يستطيع فتح زجاجه الكوكاكولا بواسطة الفتاحة			
25ـ	يستطيع إشعال البوتوجاز بالمساعدة			
26ـ	يستطيع إشعال البوتاجاز بدون مساعده			
27ـ	يستطيع فتح علبه كبريت والتقاط عود واحد فقط			
28ـ	يستطيع شد عود كبريت من مشط الكبريت			
29ـ	يستطيع إشعال كبريت دون أحداث أصابه			
30ـ	يستطيع لف خيط على عصا أو بكره			
31	يستطيع الرسم بالأصابع على الرمل			
32ـ	يستطيع عمل أشكال بأصابعه من الصلصال مثل (كره شكل مبطط شكل عشوائى)			
33ـ	يستطيع لضم خرز كبير داخل عصا			
34ـ	يستطيع لضم مكرونة مفرغه داخل خيط			
35ـ	يستطيع لضم خرز ذات فتحه صغيره داخل الخيط			
36ـ	يستطيع لضم ابره ذات فتحه كبيره نسبيا بالخيط			
37ـ	يستطيع ربط خطين منفصلين ربطه واحده (الحذاء)			
38ـ	يستطيع ربط خيط واحد بنفسه (العقدة)			
39ـ	يستطيع ربط حذائه بأي شكل			
40ـ	يستطيع الضغط على أصابع ألا ورج أو البيانو مثلا			

41-	يستطيع الضغط على أصابع اليد ورقعتها			
42-	يستطيع الضغط على أصابع الكهرباء وفتحها			
43-	يستطيع القبض على مقبض باب الحجرة وفتحه			
44-	يستطيع النقر على المنضدة بأصابعه بغرض أحداث أصوات			
45-	يستطيع الخبط على الأشياء بكف يديه			
46-	يستطيع وضع أصابعه في خرطوم أو تجاويف ويقوم بعملية الجذب أو الشد			
47-	يستطيع مسك المقص بأصابعه			
48-	يستطيع قص الورق دون تحديد اتجاهات			
49-	يستطيع القص لتحديد اتجاهات (خط مستقيم مثلا)			
50-	يستطيع تركيب البازل (الكارتون – الخشب)			
51-	يستطيع فتح صنبور المياه بغرض اللعب بالمياه			
52-	يستطيع فتح صنبور المياه بغرض الشرب بيديه			
53-	يستطيع فتح صنبور المياه بغرض غسيل أصابعه دون الصابون			
54-	يستطيع فتح صنبور المياه بغرض غسيل يديه بصابون			

55ـ	يستطيع مسك فرشاه أسنان وتحريكها على الأسنان بدون معجون			
56ـ	يستطيع فتح غطاء انبويه المعجون			
57ـ	يستطيع إخراج قطعه من المعجون ووضعها على فرشاه الأسنان			
58ـ	يستطيع غسل أسنانه بلفرشه والمعجون			

ج ـ أصابع القدمين

1ـ	يستطيع تحريك القدم وهو مرتفع عن الأرض عاليا واسفل			
2ـ	يستطيع تحريك القدم وهو مرتفع عن الأرض يمينا ويسارا			
3ـ	يستطيع تحريك أصابع القدمين			
4ـ	يستطيع تحريك القدم وهو مرتفع عن الأرض ود ورانة في جميع الاتجاهات			
5ـ	يستطيع عمل دائرة على الرمل بإصبعه الكبير للقدم			
6ـ	يستطيع التقاط قماشه على من الأرض بأصابع قدمه			
7ـ	يستطيع التقاط قلم رصاص من على الأرض بأصابع قدمه			

استمارة تقييم تجريبية للأداء الحركي

من عمر (6 سنوات - 12 سنة)

استمارة تقييم الأداء الحركي

(التنمية)

الاسم : . . . . تاريخ الميلاد : . . . .

السن : . . . .

الفصل : . . . .

استمارة تقييم من عمر (6 سنه ـ 12 سنه)

م	تقييم الأداء الحركي	يستطيع	لا يستطيع	ملاحظات
أـ الرأس والرقبة :				
1ـ	يستطيع آن يحرك رأسه اماما وخلفا(ليس بأقصى مدى)			
2ـ	يستطيع آن يحرك رأسه جانبا ويمينا ويسارا (ليس بأقصى مدى)			
3ـ	يستطيع أن يضرب كره معلقه برأسه وهو في وضع الوقوف على الأرض			
4ـ	يستطيع أن يضرب كره مرفوعة أو معلقه بالرأس مع الجري			
5ـ	يستطيع أن يلف يمينا أو يسارا بالنظر إلى شيء متحرك يمينا ويسارا			
ب ـ الذراعان :				
1ـ	يتعرف على زراعيه اليمنى واليسرى			
2ـ	يستطيع أن يرفع ذراعيه اماما وعاليا وخلفا(الذراع الأيمن أو الأيسر عاليا)			

3ـ	يستطيع أن يحمل كره بيده اليمنى			
4ـ	يستطيع أن يحمل كره بيده اليسار			
5ـ	يستطيع التصفيق اماما وعاليا وخلفا			
6ـ	يستطيع أن يقذف كره كبيره بعيدا بيد واحده			
7ـ	يستطيع أن يقذف كره كبيره بعيدا بيديه الاثنين			
8ـ	يستطيع أن يقذف كره كبيره بعيدا خلفا بيد واحده			
9ـ	يستطيع أن يقذف كره كبيره بعيدا خلفا بيديه الاثنين			
10ـ	يستطيع إن يقذف كره كبيره عاليا فى محيط 1 م2			
11ـ	يستطيع أن يقذف كره كبيره عاليا فى محيط 1 م2 ثم يلقفها			
12ـ	يستطيع أن بقذف كره كبيره عاليا فى محيط 1 م2 ويقوم بعمل سقفه واحده ثم اللقف			
13ـ	يستطيع أن ينطط كره سله (در بل) فى خط مستقيم 5:10 خطوات			
14ـ	يستطيع أن ينطط كره سله (در بل) فى المكان من مرتين : 5مرات			
15ـ	يستطيع أن ينطط كره سله(دبرل) فى خط مستقيم ذهابا وإيابا من 10:20 خطوة			

16-	يستطيع أن يصوب على مرمى كره يده بيده واحده(كرة يد)			
17-	يستطيع أن يصوب على داخل صندوق بكور صغيره من 15-25 كره			
18-	يستطيع أن يصوب على لوحه كرة السله في ارتفاع 5ر1 م عن الأرض			
19-	يستطيع أن يدفع كره صلبه أو ثقيلة وزنها من 1 – 5ر1 كجم لمسافة 2 م			
20-	يستطيع أن يقذف بكره مضرب مسافة 10 – 15 م			
21-	يستطيع أن يدفع صندوق على الأرض بذراعيه			
22-	يستطيع أن يشد حبل مربوط به ثقل			
23-	يستطيع أن يشد حبل مع زميل في صورة تنافس			
24-	يستطيع أن يدحرج كره على الأرض والتصويب على هدف (البولنج)			
25-	يستطيع التعلق على العلقه لمدة من 30 ث إلى 1 ق			
26-	يستطيع التعلق على العقله والتحرك جانبا بيديه لمدة من 30 ث إلى 1 ق			
27-	يستطيع ضرب كره التنس طاوله بالمضرب على حائط أمامي			
28-	يستطيع الوصول من وضع الانبطاح إلى وضع الانبطاح المائل والعكس			

ج ـ الجذع :				
1ـ	يستطيع ثنى الجذع اماما وخلفا			
2ـ	يستطيع ثنى الجذع يمينا ويسارا			
3ـ	يستطيع دوران الجذع حول مركز ثقل الجسم يمينا ويسارا			
4ـ	يستطيع من وضع الرقود الوصول إلي وضع الجلوس الطويل والعكس من 5 – 10 مرات			
5ـ	يستطيع من وضع الجلوس الطويل دوران الجذع يمينا ويسارا			
6ـ	يستطيع من وضع الانبطاح رفع الصدر والرجلين معا عاليا			
د ـ الرجلين والقدمين :				
1ـ	يستطيع المشي خارج القدمين 10 خطوات			
2ـ	يستطيع أن يقف على مشط القدمين 15ـ30 ث			
3ـ	يستطيع أن يجرى مسافة ما لمدة 1 دقيقة دون التقيد بمساره			
4ـ	يستطيع المشي على الكعبين 10 خطوات			
5ـ	يستطيع أن يجرى مسافة 25 م فى خط مستقيم			
6ـ	يستطيع أن يجرى مسافة 25 م ذهابا وإيابا فى خط مستقيم			

7ـ	يستطيع أن يجرى مسافة 25 م بين عوائق (الجري الزجاجي)			
8ـ	يستطيع أن يجرى مسافة 25م فى صورة سباق مع زميل			
9ـ	يستطيع أن يجرى مسافة 25م فى صورة سباق مع زميل فى دائرة			
10ـ 11ـ	يستطيع أن يثب بالقدمين معا عاليا من 10 –20 سم فى المكان يستطيع أن يتعدى حاجزا بالوثب بالقدمين معا عاليا 15 –25 سم			
12ـ	يستطيع أن يثب بالقدمين معا عاليا للأمام والخلف واليمين واليسار			
13ـ	يستطيع إن يثب لاعلى للامساك بشيء أعلى منه			
14ـ	يستطيع أن يثب اماما من خلف خط مرسوم على الأرض مسافة من 50ـ 100ـ80 سم (وثب طويل)			
15ـ	يستطيع أن يقفز من أعلى إلى اسفل (آي من مكان عالي إلى مكان منخفض) من 30 سم – 1 م			
16ـ	يستطيع أن يثب عاليا فى المحل لمدة من 5 – 10 مرات			
17ـ	يستطيع ثنى الركبتين من وضع الوقوف للوصول لوضع القرفصاء			

18ـ	يستطيع من وضع الانبطاح المائل الوصول إلي وضع الجلوس على أربع والعكس			
19ـ 20ـ	يستطيع من وضع الجلوس على أربع المشى العالي(مشى الغوريلا) تستطيع من وضع الجلوس على أربع القفز والوثب (القرد)(الضفدعة)			
21ـ	يستطيع أن يقف على رجل واحدة لمدة 30 – 60 ث بالتبادل			
22ـ	يستطيع أن يثب على رجل واحده عدد 3 – 5 مرات بالتبادل			
23ـ	يستطيع أن يحجل على رجل واحده من 5 – 10 مرات بالتبادل			
24ـ	يستطيع أن يركل كره ثابتة من وضع الثبات بدون تصويب			
25ـ	يستطيع أن يركل كره ثابتة من وضع الثبات على هدف			
26ـ	يستطيع أن يركل كره ثابتة من وضع متحرك بالمشى التصويب على هدف			
27ـ	يستطيع أن يصعد وينزل سلما بحركة انسيابه خطوة تلو الخطو بالمساعد أو بمسك الترابزين			
28ـ	يستطيع أن يصعد وينزل سلما بحركة انسيابية خطوة تلو الخطوة بدون مساعده أو مسك الترابزين			

29ـ	يستطيع أن يمشى بكره قدم من 5 – 10 خطوات			
30ـ	يستطيع أن يمرر الكره إلى زميل والكره ثابتة			
د ـ استعمال اكثر من حركة في عمل حركي موحد				
1ـ	يستطيع عمل الميزان (الوقوف على رجل واحده والذراعان جانبا عاليا والنظر موجه للأمام)			
2ـ	يستطيع أن يقلد الحيوانات والطيور(القرد ـ الأسد ـ الخروف ـ الضفدعة ـ العصفورة)			
3ـ	يستطيع أن يقلد الأشياء المادية (السيارات – القطارات ـ الطائرات)			
4ـ	يستطيع أن يقلد عربه كار وبمساعدة زميل			
5ـ	يستطيع تسلق كرسى بمفرده			
6ـ	يستطيع تسلق مكان عالي 1 م			
7ـ	يستطيع تسلق سلم خشبي			
8ـ	يستطيع تسلق والتعلق بحبل للحصول على شيء بريده			
9ـ	يستطيع عمل دحرجه إماميه على يديه الاثنين			
10ـ	يستطيع عمل دحرجه خلفيه			
11ـ	يستطيع الزحف من وضع الانبطاح من خطوة : 3 خطوات			

12ـ	يستطيع الزحف لمسافة 10ـ20 م من وضع الانبطاح			
13ـ	يستطيع التقلب والدحرجه على جانبيه الأيمن والأيسر عده مرات 3ـ7مرات			
14ـ	يستطيع التأرجح من التعلق			
15ـ	يستطيع ثنى الجذع من التعلق			
16ـ	يستطيع عمل القبة من وضع الرقود			
أـ الرأس والرقبه				
1ـ	يستطيع أن يحرك العين (النظر)والرأس والرقبه ثابتة لشيء متحرك في نطاق محدود			
2ـ	يستطيع تتبع هدف متحرك بعينيه والرقبه حره الحركة			
3ـ	يغمض أو يفتح عينيه للتقليد أو عندما يطلب منه ذلك			
4ـ	يستطيع تحريك الشفتين			
5ـ	يستطيع تحريك الحاجبين			
6ـ	يستطيع ضم الشفتين			
7ـ	يستطيع بالفم نفخ خيط معلق أو مدلى			
8ـ	يستطيع إطفاء شمعه عن طريق النفخ			
9ـ	يستطيع أن يغمض عينه ويفتح الأخرى (تقليد الغمز)			
10ـ	يستطيع الصفير عن طريق الفم فقط بدون عوامل مساعده كالإصبع			

11ـ	يستطيع الصفير عن طريق الفم بواسطة أداه مثل الصفار أو الزمار			
12ـ	يستطيع التنفس من الأنف فقط (شهيق وزفير) والفم مغلق			
13ـ	يستطيع التنفس من الفم فقط (شهيق وزفير) والآنف مغلق			
14ـ	يستطيع قضم الأشياء بأسنانه (الساندوتش)			
15ـ	يهرس الطعام بأسنانه جيدا			
16ـ	يقوم بعملية شرب السوائل جيدا			
17ـ	يقوم بشفط السوائل من كوب أو معلقه بشفتيه			
18ـ	يقوم بشفط السوائل عن طريق انبوبه (الشاليموه)			
ب ـ الأصابع والذراعان :				
1ـ	يستطيع أن يحرك أصابعه			
2ـ	يستطيع ثنى الأصابع وبسطها			
3ـ	يستطيع ثنى الأصابع وتشبيكها مع زميل			
4ـ	يستطيع تشبيك الأصابع بتداخلها ببعض لنفسه أو مع زميل			
5ـ	يستطيع قبض اليد وبسطها			
6ـ	يستطيع القبض على كميه من الرمال بكف اليد			

7-	يستطيع القبض على ورقه ويقوم بكسر مشتها			
8-	يستطيع القبض على كره اسفنجيه رخوة وعصرها بأصابعه			
9-	محاولة مسك المياه داخل إناء وحملها على راحه كفه			
10-	يستطيع التقاط عصا بأصابعه من على المنضدة أو الأرض			
11-	يستطيع التقاط خرز من داخل إناء بالسبابة والإبهام			
12-	يستطيع مسك فنجان من إذنه وحمله			
13-	يستطيع القبض ومسك قبضه الشنطه المدرسية			
14-	يستطيع حمل سبت أوقفه أو حله من مقابضها بالأصابع أو يكف يديه والمشى بها مسافة 3 – 5 خطوات			
15-	يستطيع مسك قلم براحة يديه			
16-	يستطيع مسك القلم بأصابعه			
17-	يستطيع عمل خطوط أو أشكال عشوائية بالقلم (خبطه)			
18-	يستطيع مسك القلم بالطرق العادية			
19-	يستطيع الرسم بقلم فلوم استر			
20-	يستطيع الكتابة بالقلم			
21-	يستطيع بالأصابع لف غطاء قلاووظ بغرض غلقه لو فتحه (القلم مثلا)			

22ـ	يستطيع مسك سكين وتقطيع العيش نصفين مثلا			
23ـ	يستطيع مسك سكين وتقطيع العيش من الجانب (الساندويتش الفينو)			
24ـ	يستطيع فتح علبه كبريت والتقاط عود واحد فقط			
25ـ	يستطيع إشعال كبريت دون إحداث اصابه			
26ـ	يستطيع لف خيط على عصا أو بكره			
27ـ	يستطيع الرسم بالأصابع على الرمل			
28ـ	يستطيع عمل أشكال بأصابعه من الصلصال مثل (كره شكل مبطط شكل عشوائي)			
29ـ	يستطيع لضم خرز كبير داخل عصا			
30ـ	يستطيع لضم مكرونة مفرغه داخل خيط			
31ـ	يستطيع لضم خرز ذات فتحه صغيره داخل الخيط			
32ـ	يستطيع ربط خيط واحد بنفسه			
33ـ	يستطيع ربط خطين منفصلين ربطه واحده (الحذاء)			
34ـ	يستطيع الضغط على أصابع ألا ورج أو البيانو مثلا			
35ـ	يستطيع الضغط على أصابع الكهرباء وفتحها			

36ـ	يستطيع القبض على مقبض باب الحجرة وفتحه			
37ـ	يستطيع النقر على المنضدة بأصابعه بغرض إحداث أصوات			
38ـ	يستطيع الخبط على الأشياء بكف يديه			
39ـ	يستطيع وضع أصا بعه فى خروم أو تجاويف ويقوم بعملية الجذب أو الشد			
40ـ	يستطيع مسك المقص بأصابعه			
41ـ	يستطيع قص الورق دون تحديد اتجاهات			
42ـ	يستطيع القص بتحديد اتجاهات (خط مستقيم مثلا)			
43ـ	يستطيع تركيب البازل (الكارتون – الخشب)			
44ـ	يستطيع فتح صنبور المياه بغرض اللعب بالمياه			
45ـ	تستطيع فتح صنبور المياه بغرض الشرب بيديه			
46ـ	يستطيع فتح صنبور المياه بغرض غسيل أصابعه دون الصابون			
47ـ	يستطيع فتح صنبور المياه بغرض غسيل يديه بصابون			
48ـ	يستطيع مسك فرشاه السنان وتحريكها على الأسنان بدون معجون			

49-	يستطيع فتح غطاء انبوبه المعجون			
50-	يستطيع إخراج قطعه من المعجون ووضعها على فرشاه الأسنان			
51-	يستطيع غسل أسنانه بالفرشاة والمعجون			
ج- أصابع القدمين				
1-	يستطيع تحريك القدم وهو مرتفع عن الأرض عاليا واسفل			
2-	يستطيع تحريك القدم وهو مرتفع عن الأرض يمينا ويسارا			
3-	يستطيع تحريك أصابع القدمين			
4-	يستطيع تحريك القدم وهو مرتفع عن الأرض ودورانه في جميع الاتجاهات			
5-	يستطيع عمل دائرة على الرمل بأصابعه الكبير للقدم			
6-	يستطيع التقاط قماشه على من الأرض بأصابع قدمه			
7-	يستطيع التقاط قلم رصاص من على الأرض بأصابع قدمه			

الفصل الخامس

الترويح والنشاط الرياضي

المحتويات

- مقدمة
- خصائص النشاط الترويحي .
- فوائد الترويح اهميتة .
- دور الترويح للمعاقين .
- نظريات اللعب .
  - نظرية الطاقة الزائدة (سبنسر وشيلر)
  - نظرية الأعداد للعمل أو الغريزة
  - نظرية الاستجمام (لازاروس)
- ألعاب بدون لعب .
- أهداف اللعب فوائدة . (بدنية – نفسية – اجتماعية)
- التطور التاريخي للترويح .
- البرامج الرياضية للمعاقين .
- اعتبارات البرامج الرياضية للمعاقين .
- تصميم برنامج ترويحي للمعاقين ذهنيا .
- الخصائص السلوكية العامة المميزة للمعاقين ذهنيا .
- بعض النقاط التي يجب مراعاتها عند تصميم البرنامج الترويحي للمعاقين ذهنيا .
- بعض النقاط التي يجب مراعاتها قبل تنفيذ البرنامج الترويحي للمعاقين ذهنيا .
- ما يجب مراعاتة إثناء تنفيذ البرنامج الترويحي مع المعاقين ذهنيا .
- أنواع الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ .

1. ترويح ثقافي
2. ترويح فني

3. ترويح اجتماعي

4. الترويح الخلوي

5. الترويح الرياضى

6. الترويح العلاجي

7. الأنشطة الترويحية في بعض المؤسسات .

- (ـ الترويح في الأسرة ← داخل المنزل ← خارج المنزل)

8. الأنشطة الترويحية المفضلة في وقت الفراغ .

9. الأنشطة الرياضية المعدلة .

10. بعض أساليب تعديل الأنشطة الرياضية للمعاقين

11. أسس التربية الرياضية المعدلة

12. فوائد الرياضة والترويح للمعاقين

13. أهداف التربية الرياضية للمتخلفين عقليا

14. أسس تدريس التربية الرياضية للمتخلفين عقليا

15. المهارات الأساسية في التربية الرياضية للمتخلفين عقليا

16. الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع المتخلفين عقليا

17. العوامل المسببة للإصابة (إثناء أداء النشاط الرياضى)

18. التربية الرياضية عنصر اساسى في نشأة الأطفال

19. الجوانب الاجتماعية للرياضة الترويحية

20. الأعراض الرئيسية لاى طفل معاق

21. برنامج علاج طبيعي زمني

مقدمة

يتعلق الترويح بالأوان النشاط التي يمارسها الفرد في وقت فراغه سواء كان هذا النشاط رياضيا ، فنيا ، ثقافيا ، اجتماعيا .

يشير بتلر في تعريفة للترويح بأنة نوع من النشاط التي تمارس في وقت الفراغ التي يختارها الفرد لممارستها بمدافعية ذاتية والتي يكون نتائجها اكتساب الفرد لقيم بدنية وخلقية ومعرفية واجتماعية .

ويري بريت بل لن الترويح هوا لنشاط الذي يختارة الفرد ويمارسه في وقت فراغية ويعود علية في تطوير وتنمية شخصية .

فمن ثم فان الترويح يعود احد وظائف وقت الفراغ وانشطتة المتنوعة هي وسائل شغل الفراغ لدي الفرد إن كان يجدر بنا الإشارة إلي أن أنشطة وقت الفراغ نوعان نشاط بناء وأنشطة هدامة .

وينادي جون ديوي باستبدال مصطلح الترويح بمصطلح التربية الترويحية حيث أن الخبرات المتمثلة في الأنشطة الترويحية تعد خبرات تربوية وهي من أهم مظاهر الحياة الإنسانية الحديثة .

خصائص النشاط الترويحي :

1. **الهادفية** : المقصود بها أن يكون النشاط هادفا ، اى يساهم في اكتساب الفرد المهارات والقيم التربوية إثناء الممارسة ويسهم في تنمية وتطوير شخصيتة
2. **الدافعية** : يتم الإقبال على ممارسة النشاط الترويحي وفقا لرغبة الممارس وبدافع من ذاتية
3. **الاختيارية** : يختار الممارس نوعية النشاط الذي يفضلة عن غيرة من الأنشطة الترويحية التقى تتميز بتنوع مجالاتها سواء الثقافية والفنية والاجتماعية والرياضية
4. **يتم في وقت الفراغ** : يتم النشاط الترويحي في وقت الفراغ بعد انتهاء الفرد من عملة ، وتلبية حاجاتة الأساسية

5. **التوازن النفسي** : يحقق الترويح من خلال انشطتة التوازن النفسي للفرد فلكل فرد أعمالة الخاصة التي يؤديها في حياتة هذه الأعمال قد تكون غير كافية لإشباع الميول لدي الفرد لذا تبقي لدي الفرد ميول أخري وهذه الميول يمكن إشباعها خلال وقت الفراغ
6. **حالة سارة** : ممارسة النشاط الترويحي تجلب السرور والمرح والبهجة لدي نفوس الممارسين وبذلك يكونوا في حالة سارة إثناء النشاط.

فوائد الترويح اهميتة:

يرتبط الترويح بأنواع الأنشطة التي يمارسها الفرد في وقت فراغية ، حيث توفر له هذه الأنشطة الإحساس بالسعادة وتعمل على إشباع حاجاتة ورغباتة سواء كانت هذه الأنشطة بدنية أو عقلية أو اجتماعية

فوائد الترويح :

يعد الترويح من العوامل الهامة لإكساب الفرد الصحة النفسية . وذلك عن طريق الإحساس بالسعادة والتحرر من القلق والتوتر النفسي .

من خلال اللعب والترويح يتعلم الفرد كيف يقيم ذاته ، وكيف يؤمن مكانته ، وتقبله من الجماعة وبالإضافة إلى ما توفره الأنشطة الترويحية من تنمية العلاقات الاجتماعية

دور الترويح للمعاقين:

- يعتبر وسيلة فعالة لمساعدتهم على تدعيم شخصياتهم وتفتحها.
- توفر للمعاق – مهما كان نوع ودرجة اعاقتة –الأنشطة التي تناسب قدراتة –وتسمح له بالاشتراك في برامج مناسبة تقابل احتياجاتة ورغباتة.
- تدعم العلاقات الإنسانية والاجتماعية بين المعاقين وغيرهم مما يوفر الشعور بالراحة والطمأنينة والثقة بالنفس.
- تساعد الأنشطة الترويحية –خاصة البدنية منها –على تنظيم الناحيتين البدنية والنفسية لدى المعاقين.
- مساعدة الأفراد المعاقين على فهم واستيعاب الأنشطة الترويحية المختلفة والتي تمكنهم من الاستمتاع بها كممارسين أو مشاهدين.

ومن هنا ظهرت نظريات اللعب لما لها من فوائد هامة ، وهناك تداخل كبير بين المفاهيم الخاصة باللعب ، فهناك أراء ترى أن اللعب نشاط ينتج عن دافع داخلي ، وهناك من يرى أن اللعب هو نتيجة دافع اومثير خارجي للفرد ، وهناك من يرى أن اللعب هو وسيلة للتربية الاجتماعية للطفل ، وآخرون يرون إن اللعب هو مؤشر للنمو الطفل . ومن ذلك تنبثق نظريات اللعب حيث ستمدنا بمفهوم كل منهم عن اللعب ونظرياتة واغراضة النفسية عند الإنسان من مختلف الجوانب .

نظرية الطاقة الزائدة (سبنسر و شيلر) :

تشير هذه النظرية إلى أن وظيفة اللعب هي التخلص من الطاقة الزائدة الموجودة لدى الفرد ومن ثم فأنة يستعمل هذه الطاقة الزائدة في اللعب ويشير سبنسر وشيلر إلى إن اللعب يعد تنفيسا غير هادف للطاقة الموجودة عند الفرد

ومن جهة أخرى ، هناك من يعارض هذه النظرية ، حيث يشار إلى أنة يمكن وتوجية الطاقة الموجودة لدى الفرد إلى مجالات أبداعية ونشاطات هادفة سواء كانت هذه الطاقة زائدة أم عادية .

نظرية الأعداد للعمل أو الغريزة :

تفيد هذه النظرية بان لدى البشر اتجاها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من الحياة فالطفل يقف ويمشي ويجرى ويتسلق في فترات متعددة من نموة ، وهي أمور غريزية وتظهر بصورة طبيعية خلال مراحل نموة ، ولهذا فان اللعب يعد ظاهرة طبيعية للنمو التطور بلا تخطيط وبلا هدف ، لأنة جزء من التكوين العام للإنسان ووظيفية ما هي الأعداد الطفل لوظائف الحياة التقليدية بما فيها من إعمال جادة وشاقة .

ولكن هناك معارضة لاقتصار وظيفة اللعب على إعداد الطفل للمستقبل وهم لأيعترضون على اللعب واه مية البالغة ولكن لأن هذا الأمر يعد غير كافي لمواجهة الفرد للمشاكل والمواقف المستقبلية المختلفة

نظرية الاستجمام (لأزاروس) :

يرى مؤيد هذه النظرية أن اللعب هو وسيلة لتجديد النشاط والترفية حين يشعر الفرد بالتعب والإجهاد في العمل ، وتؤكد على أهمية اللعب في الاسترخاء العم لقوى الفرد المجهدة، وعضلاتة واعصابة المتوترة .

ويرى المعارضون لهذه النظرية أن هناك من الألعاب ما يتطلب مجهودا مناسبا من الفرد بدنيا ونفسيا ، ورغم ذلك تلقى إقبال من الممارسين .

ويمكننا أن نستخلص من الأداء السابقة مدى صعوبة تعريف اللعب ، ولكننا يمكننا أن نضع تعريفا إجرائيا له كما يلي :

سلوك ايجابي اختياري هادف ، يتم بشكل فردى أو جماعي ، معبرا عن حاجات الفرد إلى الاستمتاع والسرور ، من خلال ممارسة الأنشطة الحركية والعقلية المختلفة ، ويسهم في تنمية الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية للفرد ويشتمل اللعب على ألعاب صغيرة تتميز بسهولة الأداء وبساطة قواعدها ويمكن تقسيمها إلى :

ألعاب بدون لعب :

- ألعاب الجري : كألعاب المسك والمطاردة والتتابع والسباحة والوثب والقفز
- ألعاب حركية لفظية : كألعاب الثعلب فات ، المشي وراء القطار وتقليد اصواتة
- ألعاب ادراكية : كألعاب الدوائر العديدة ، الأستغماية وهى الألعاب التي تشترك فيها الحواس والقدرات البدنية والعقلية لإنجازها بنجاح
- ألعاب القوة : كألعاب التسلق ، والشد والدفع

ألعاب باستخدام اللعب :

- ألعاب الكرة : ألعاب المحاورة ، تصويب الكرة على الهدف ، اللقف والرمي
- ألعاب الماء : باستخدام أدوات طافية
- باستخدام الأدوات : المكعبات ، الحبال ، الصولجانان
- باستخدام لعب تتحرك بالطفل : كالدراجة ذات الثلاث عجلات

أهداف اللعب وفوائدة :

يصعب الفصل بين الهدف من اللعب فوائدة ، حيث أن اللعب يمثل السلوك الذي يجمع في شكلة ومضمونة بين الهدف عندما يخطط له ، وبين النتيجة عندما يراد قياسها ، أما الأثر البعيد فيكمن في بناء الشخصية

وفيما يلي بعض الفوائد الهامة للعب :

الفوائد البدنية :

- زيادة كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري ، التنفس ، العضلي
- زيادة كفاءة الحواس المختلفة
- بناء المهارات الحركية وزيادة التوافق
- يساعد على زيادة كفاءة العمليات العقلية
- يعبر بصورة مباشرة عن السلامة الصحية للأطفال ونموهم الطبيعي

الفوائد النفسية :

- أرضاء حاجات الفرد النفسية ، كالحرية ، الثقة بالفس، توكيد ألذات ، الشعور بالنجاح
- تهيئة الطفل وجذب انتباة للتعلم ، ونمو اللغة كأحد أدوات التعلم
- إتاحة الفرص العديدة للطفل أو الفرد البالغ للتعبير عن ميوله ورغباتة
- يوفر الفرص العديدة للتغيير ، وهى من الحاجات الأساسية للإنسان

الفوائد العقلية

- يوفر المجال لتنمية العقل للطفل وزيادة قدرته على الفهم
- يوفر للطفل فرص الابتكار والإبداع والتشكيل
- يساعد ويحفز الطفل على التفكير المستقل
- يساعد على تنمية عمليات الاستكشاف العقلية

الفوائد الاجتماعية :

- تدريب الطفل على الانتقال من الاهتمام بالفردية إلى الاهتمام بالجماعة

- يساعد اللعب الجماعي على تقويم خلق الطفل
- احترام القواعد والقوانين والعادات الخاصة بالمجتمع
- زيادة العلاقات الاجتماعية وتوطيدها فاللعب له فوائد كثيرة في مجال العلاج النفسي ، حيث يعد مجالا خصبا للتعبير عن الدوافع و الرغبات وتخفيف التوترات النفسية .

الفوائد الاجتماعية للرياضة وأنها تساعد على :

1. تعليم كيفية التفاهم مع الآخرين
2. تعليم كيفية استغلال وقت الفراغ
3. خلق وتطوير الشعور بالأنتماء والقبول في الجماعة
4. مساعدة الفرد كي يصبح عضوا مشاركا في الجماعة
5. القدرة على تبادل وتقييم الأفكار بين الجماعة
6. خلق المواقف التي تعكس الصفات الحميدة

التطور التاريخي للترويح:

العصور القديمة:

تمتع الإنسان القديم بوقت فراغة أي أن الإنسان ما قبل التاريخ (فيما قبل 4000 سنة قبل الميلاد) كان يتاح له وقت فراغ تنفقه في غير أغراض البحث عن الطعام أو النوم أو الدفاع عن النفس ويرى بعض العلماء أن المظاهر الأولى للترويح وشغل أوقات الفراغ كانت تنحصر في الاحتفالات والرقص في المناسبات المختلفة .

وكان المجتمع القديم ينقسم إلى طبقتين هما الطبقة الحاكمة (طبقة الأحرار) وتتكون من الحكماء والأمراء والكهنة ؛ والطبقة المحكومة (طبقة العبيد) ، وكان للطبقة الأولى وقت فراغ تتمتع به أما الطبقة الثانية فكانت مثقلة بالعمل ولا يتوافر له إلا وقت فراغ ضئيل تقضية في الراحة من عناء مجهود العمل أو في ممارسة بعض الأنشطة الترويحية كالراقص أو النحت أو التمثيل أو النشاط البدني .

وفى تاريخ مصر القديم يلمس الباحث الأنشطة التي كانت تمارس في وقت الفراغ مثل الراقص والصيد والمصارعة والسباحة والرمي والقوس والسهام والنبال والحراب والنقوش والآثار والرسوم في المقابر المصريين القدماء كانت أكبر دليل على ذلك .

الإغريق (اليونان)

كانت (إسبرطة) (وأثينا) من أهم دويلات الإغريق وكان الشباب يمارس العديد من الأنشطة البدنية كالمبارزة والمصارعة ورمى الرمح والقرص والجري والقفز والسباحة حتى تقوى أبدانهم ويكونون متدين للقتال وكانت الموسيقى تصاحب الرقص دائما وأشهر راقصاتهم هي التي تساعد الشباب على الاستعداد للحرب .

أما أثينا فقد اهتمت بالنواحي العقلية والجملية البدنية واهتموا بالأنشطة البدنية والفنون والموسيقى وكانوا يمارسون الموسيقى والرقص والشعر والتمثيل في الحفلات الدينية .

وكانوا الإغريق يمارسون نشاطهم الرياضي والترويحي في أماكن خاصة هي الجمنزيوم كما انتشرت المهرجانات الرياضية في معظم الدويلات الإغريقية وكان أعظمها المهرجانات الاوليمبية التي كانت تقام كل أربعة سنوات أبيداء من عام776 قبل الميلاد تكريما للآلهة زيوس الرب الأعلى في اعتقادهم .

الرومان

في عهد الرومان اصطبغت الأنشطة الرياضية والترويحية بالقوة والعنف وكانت ألعابهم التقليدية تقدم في مكان شديد الشبة بالسيرك وتشتمل على ألعاب الملاكمة والمصارعة والقتال بالعربات الحربية ومنازلة الأفراد والجماعات للحيوانات المفترسة وكانت الطبقة الحاكمة تقضى وقت فراغها في الترويح عن النفس في مشاهدة هذه الألعاب وكان المشتركون في هذه الألعاب هم العبيد .

العصور الواسطى

ظهرت الكنيسة الكاثوليكية في العصور الواسطى كأكبر قوة وعامل في الحياة الاجتماعية في أوربا وادي تغلغل النفوذ رجال الكنيسة في الحياة الاجتماعية إلى تعظيم شان التربية الدينية والتقليل من شان النواحي الاخري كالتربية البدنية والترويح إذ اعتبارهم متاعا دنيوياً ولا يصح للميسيحى أن ينغمس فيه .

وفى بلاد العرب ظهر الإسلام وعنى المجتمع الإسلامي بالرياضة والترويح وقد قال رسول الله ﷺ " روحوا القلوب ساعة بعد ساعة فأن القلوب إذا كلت عميت " صدق رسول الله ﷺ .

وكما قال سيدنا عمر بن الخطاب ﷺ " علموا أولادكم الرمية والسباحة و ركوب الخيل " وكانت الفروسية والرماية والمصارعة من الأنشطة الترويحية الهامة عند العرب.

البرامج الرياضية للمعاقين:

تعد البرامج المخلفة للتربية الرياضية الوسيلة الرئيسية لتحقيق أهداف التربية الرياضية للمعاقين ،سواء كانت هذه البرامج تعليمية ،ترويحية ،تنافسية فان التخطيط لتلك البرامج يجب أن يكمن دقيقا حتى يمكن أن يحقق النتائج المرجوة منة

وعند التخطيط لبرنامج رياضي للمعاقين (بصفة عامة) يجب وضع عدة اعتبارات وأسس لبناء البرامج ويمكن تصنيف تلك الأسس اللي :

أولا: الاعتبارات الخاصة بالفرد المعاق :

1. معرفة الحركات التي يمكن أن يقوم بها
2. تناسب مستوى المهارة مع الحركات التي يقوم بها
3. توفير الدافعية له لكي يمارس النشاط الرياضي

ثانيا: الاعتبارات الخاصة بالأنشطة المختارة :

1. أن يتم اختيارها تبعا لحاجات ورغبات الأفراد
2. أن يتوفر فيها التعدد والتنويع
3. الأ تؤدى إلى تدهور الحالة الراهنة للمعوق
4. أن تتميز بصعوبة متتدرجة تساعد الفرد على تأديتها بنجاح
5. تعديل ما يلزم من قواعدها بحيث تتناسب مع المعوقين
6. يمكن للمعوقين ممارستها مع غيرهم
7. يمكن للمعوقين ممارستها في أماكن متعددة
8. عند التنفيذ يجب مراعاة أن يتخلل الأنشطة راحات بينية قصيرة

ثالثا : الاعتبارات الخاصة بالامكانات :

يجب التعرف على الامكانات المادية ، مثل الأدوات والملاعب والتسهيلات المتاحة ، وكذلك الامكانات البشرية مثل المشرفين القائمين على البرنامج ومدى تأهيلهم والمساعدين وأعدادهم لأن ذلك سيحدد إلى حد بعيد طرق التدريس المناسبة وطرق التقويم الخاصة .

فالأفراد المعاقين على سبيل المثال يجب توقيع الكشف الطبي عليهم وتصنيفهم إلى مجموعات متجانسة ما أمكن ذلك مع كل منهم ومن الضروري التعاون مع أولياء الأمور لتوضيح أهداف البرنامج الذي سينضم إليه طفلهم .

ونظرا لتفاوت القدرات والأمكانات بين الأفراد المعاقين ، فان على المدرس واجب تعديل الأنشطة كي تلائم قدرات كل منهم .

وهناك بعض الأمثلة لتعديل الأنشطة الرياضية الراهنة للمعاق :

1. خفض مستوى الشبكة أو السلة
2. تقليل وزن وحجم الأداة
3. تقليل المسافة التي تقطعها الكرة عن طريق تصغير الملعب
4. تقليل وزن المضارب
5. تقليل فترة اللعب وعدد نقاط الفوز
6. زيادة عدد فترات الراحة البينية
7. السماح بالتبديل عند الضرورة (مثل الشعور بالتعب)
8. تقليل سرعة اللعب ، فيمكن أداء بعض الألعاب من المشي أو الجري الخفيف بدلا من الجري السريع أو العدو
9. مراعاة الظروف المختلفة للمعاقين في الحركة أو العكاز

تصميم برنامج ترويحي للمعاقين ذهنيا :

هناك كثيرا من التباين بين أفراد المجموعة الواحدة عند المعاقين ، وهذا يستلزم أن نتعامل مع كل منهم في كثير من الأحيان بصورة مستقلة عن اقرانة .

ويعضهم قد يحتاج لتعديل المهارة أو أسلوب الأداء لكي تناسبة ، والبعض قد يحتاج لإعادة شرحها والتدريب عليها .

ولهذا فان التخطيط للبرامج التعليمية عامة بالنسبة للمعاقين ذهنيا ، وكذلك بالنسبة لتصميم البرامج الترويحية يجب أن يتم بالشكل التالي :

قياس مستوى الأداء الحالي – صياغة الأهداف – السلوك المد خلى –المنهاج وطريقة التدريس ـ التقويم .

ويعد قياس مستوى الأداء الحالي هو الخطوة الأولى في بناء المنهج الفردي للمعاق بصفة عامة والمعاق ذهنيا بصفة خاصة وتستخدم في ذلك أساليب قياس وتقويم مختلفة تبدأ بالملاحظة وتنتهي بالاختبارات المقننة .

وفى الترويح يجب تحليل نقاط القوة ونقاط الضعف لدى المعاق وكذلك بعض الجوانب الهامة والمرتبطة بنجاح البرنامج مثل :

1 . المهارات الترويحية التي يفضلها المعاق
2 . قدرات الطفل ومهاراتة (اللغوية ،التعليمية ،الحركية)
3 . المهارات المناسبة لعمر المعاق
4 . الخصائص الجسمية للمعاق
5 . وفرة الأدوات المناسبة لتنفيذ البرنامج
6 . المشتركون في البرنامج أسوياء أو معاقين يجب التعرف على امكانتهم ودرجة إعاقاتهم .

وبعد صياغة نقاط الضعف الواجب تنميتها على شكل أهداف تعليمية توضع في الخطة التربوية للطفل . ويجب أن يصاغ الهدف بحيث :

ـ يحدد في عبارات سلوكية إجرائية

ـ يحدد الشروط والمواصفات التي يظهر من خلالها السلوك النهائي

ـ يحددا لمعايير التي يمكن من خلالها تحديد أنجاز المعاق

ويجب أن يلم المدرس إلماما تام بكافة المعلومات عن المعاق ذهنيا بصفة عامة وعن المجموعة التي سيعمل معها فردا فردا بصفة خاصة ، لان مثل هذه المعرفة ستساعد في نجاح البرنامج وتحديد المحتوى الذي يحقق الهدف وفى نفس الوقت يناسب كل معاق على حدة .

الخصائص السلوكية العامة المميزة للمعاقين ذهنيا :

- **نقص الانتباة** : حيث يعانى الكثير من نقص أو مشاكل في القدرة على الانتباة وهى تختلف من فرد إلى أخر
- **القدرة على التركيز** : تعتبر من أكثر المشكلات لدى المعاق ذهنيا ، وتتأثر درجة التركيز بدرجة الإعاقة من جهة وبطريقة التعليم من جهة أخرى
- **نقل التعلم** : يجد المعاق ذهنيا صعوبة في نقل خبرات تعليمية من موقف إلى موقف أخر وان كان يرتبط بدرجة كبيرة مع طبيعة الإعاقة
- **المشكلات اللغوية** : يلاحظ بوضوح نقص المستوى اللغوي لدى المعاقين ذهنيا ، وهى مشكلات مرتبطة بأسلوب التعبير ، أخطاء النطق

وبعد الإلمام بكل تلك الجوانب يتم اختيار المحتوى المناسب للمعاق والذي يحقق الهدف التعليمي المحدد، ويشمل كافة الألعاب والمهارات والأنشطة التي ترفع من مستوى قدرة الطفل في اتجاة تحقيق الهدف الموضوع .

وكذلك يتم في نفس الوقت معرفة أسلوب وطريقة التدريس اللازمة لتنفيذ المهارة وتعليمها للمعاق ، والتا يحددها من جهة أخرى طبيعة الطفل وسلوكه ودرجة اعاقتة وهى جوانب أساسية لنجاح البرنامج الترويحي الموضوع .

إثناء وبعد الانتهاء من البرنامج يتم تقويم مستوى الطفل ، ومدى تقدمة ، من خلال ملاحظة سلوكة ومدى التغير في أداء المهارة الموضوعة ، بما يوضح تقدم الطفل نحو تحقيق أهداف البرنامج .

بعض الجوانب العامة التي يجب مراعاتها عند تصميم برنامج ترويحي للمعاقين ذهنيا :-

- ضع في الاعتبار أن المعاقين ذهنيا ينجزون في العادة بشكل أفضل وهم بمفردهم أو في جماعة صغيرة
- يجب أن يناسب النشاط المختار المستوى العقلي للمشاركين

- يجب أن تتوافر فرص النجاح للمعاق خلال اشتراكة في النشاط
- يجب أن يوضع في الاعتبار عدد المساعدين المطلوبين وتحديد أدوارهم إثناء النشاط وان يتناسب عددهم مع عدد التلاميذ المعاقين ودرجة ونوع أعاقتهم
- وضع المهارات بحيث تبدأ من البسيط إلى المركب ، ومن السهل إلى الصعب
- يجب إعداد عدد كبير من الأنشطة المتنوعة حتى يمكن التغيير فيما بينها إثناء الدرس

بعض النقاط التي يجب مراعاتها قبل تنفيذ البرنامج الترويحي للمعاقين ذهنيا :

- أجراء التعديلات اللازمة بالنسبة للمعاق ذو المشكلات الحركية أو الإعاقة الجسدية
- ضرورة تحديد الملعب خاصة عند اللعب في الفناء أو في مكان مفتوح
- عند اللعب في حجرة الدراسة يراعي إخلائها من كل العوائق وترتيبها بجوار الحائط
- اشتراك الأطفال في إحضار الأدوات وإعادتها بقدر ما تسمح بة حالتهم
- وضع علامات أو رسم إشكال علي الأرض لتسهيل عملية اصطفاف الأولاد أو تشكيلهم لدائرة مثلا
- علي المدرس إعداد الملعب والأدوات قبل موعد الدرس أو النشاط بوقت كاف حتى لا يضيع الوقت في إعداد الملعب وهو الأمر الذي يصيب الأطفال بالملل

ما يجب مراعاته إثناء تنفيذ البرنامج الترويحي مع المعاقين ذهنيا :

- ضرورة أن يتسم الشرح بالوضوح والخلو من التعقيد والجمل المركبة
- تقديم نموذج للأداء المطلوب
- اهتم بسلامة الأداء منذ البداية
- قدم القوانين والتنظيمات في كل وقت لان فترات انتباه المعاق قليلة
- إذ لم يستطع المعاق أداء المهمة المطلوبة عليك مساعدته مساعدة بدنية حتى يشعر بالرضا لإنجاز المهمة
- ركز علي فترات تدريب قصيرة مع التغيير في نوعية الأنشطة
- عدم أخراج المعاق من اللعبة ولكن يمكن حساب نقطة علية بحيث يبدأ الجميع وينتهون من اللعب مع بعضهم
- نظرا لضعف التركيز عند المعاقين ذهنيا فيجب تلافي وجود أي مؤثرات خارجية تشتت انتباههم عن أداء النشاط

- ضرورة تشجيع المعاقين إثناء اللعب وتحفيزهم علي تحسين الأداء بالاضافه إلي تشجيع الفائز بشكل خاص في نهاية العب
- إذا كان هناك نشاط يتطلب الجري أو الدوران حول شيء ما فيجب تحديد اتجاة الجري حتى لا يتعرض الأولاد للتصادم و الإصابة
- يجب علي المدرس أن يتخذ مكانا إثناء الدرس يساعدة علي ملاحظة كل التلاميذ وخاصة عند الشرح وأداء النموذج

أنواع الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ

1. الترويح الثقافي:

ويشتمل الترويح الثقافي علي أوجه متعددة من أهمها:

أ. القراءة:

مثل قراءة القصص والروايات والصحف والمجلات والكتب مثل العلمية والموسوعات وغير ذلك من الوسائل المطبوعة.

هناك المؤسسات الترويحية التي توفر مثل ذلك الدافع (المكتبة وتسهيل الاستعارة داخلية وخارجية)

ب. الكتابة:

تعتبر الكتابة وسيلة هامة من وسائل التثقيف والتعبير ويمكن تشجيع الكتابة كنشاط ترويحي بالوسائل الآتية (إصدار نشرة أو صحيفة)

- المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث
- الراديو والتليفزيون

2. الترويح الفني (الهوايات الفنية):

الأنشطة الترويحية الفنية هي أنشطة ايجابية تمنح الفرد الإحساس بالجمال والإبداع والابتكار والتذوق الفني وتعمل علي اكسابة القدرات والمهارات الفنية وتنمي المعلومات وهناك أنواع متعددة من الهوايات (الجمع، التعلم ،الإنشاء، الابتكار، العرض)

3. الترويح الاجتماعي:

يسهم الترويح الاجتماعي في إيجاد فرص التعامل بين الأفراد والجماعات وتوثيق العلاقات والروابط بينهم في جو يتميز بالمرح والسرور والبعد عن الشكليات.

الأنشطة الترويحية الاجتماعية متعددة ومتنوعة مثل (الحفلات والرقصات ، الحفلات الترفيهية، حفلات الأكل، الاحتفالات)

4. الترويح الخلوي:

يعتبر من الأركان الهامة ويقصد بة قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة ويسهم في إشباع ميل الفرد للمغامرة والتغير والبحث عن المعرفة والتجديد والتمتع بجمال الطبيعة وإكساب الفرد الاعتماد علي النفس والعمل مع الجماعة ويمكن تقسيم الأنشطة الترويحية الخلوية إلي :

- النزهات والرحلات
- التجوال والترحال
- الصيد
- المعسكرات

5. الترويح الرياضي:

من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز بة من أهمية كبري في المتعة الشامة للفرد بالإضافة إلي اهميتة في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية. يمكن تقسيم الترويح الرياضي إلي :

- الألعاب الصغيرة الترويحية
- الألعاب الرياضية الكبيرة
- الرياضات المائية
- التمرينات وحركات الرشاقة
- ألعاب القوي
- رياضات الخلاء

6. الترويح العلاجي :

خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية حيث تستخدم الجماعات الترويح للتدخل الايجابي في بعض نواحي السلوك لبدني أو الانفعالي أو الاجتماعي .

وللترويح قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء كما إن الترويح يساعد المرضي في دور النقاهة ويعمل علي رفع الروح المعنوية للمريض ويجعلة أكثر سعادة وتعاون ويسهم في مساعدة الوسائل العلاجية الاخري علي تحقيق سرعة الشفاء .

وخاصة الترويح عن طريق اللعب وخاصة بالنسبة للأطفال بمنحهم فرص التنفيس عن رغباتهم المكبوتة وخاصة ضد الكبار .

الأنشطة الترويحية في بعض المؤسسات :

الترويح في الأسرة

تعتبر الأسرة الخلية الأولي للمجتمع وهي الجماعة الإنسانية الأولي التي يتعامل معها الطفل وهي البيئة الاجتماعية الأولي التي يبدأ فيها الطفل ويتعرف علي نفسة وعلي الآخرين .

ويعتبر الترويح من الأنشطة الهامة في حياة الأسرة حيث يساعد علي تماسكها والتكامل بين افردها ويربط بينهم برباط مشترك من الاهتمامات والميول .

ومن العوامل التي أسهمت في أهمية الترويح للأسرة العصرية في عصرنا الحالي هو التقدم العلمي والتكنولوجي الذي ساعد علي تطور الحياة في المنزل وإدخال الكثير من الوسائل التي لم تكن معروفة (الثلاجة ، الغسالة ، وسائل الطهي الحديثة ، التليفزيون) مما أسهم في الاقتصاد في الوقت والجهد وأفسح المجال لمزيد من وقت الفراغ لدي الأسرة .

من بين الأنشطة الترويحية التي يمكن للأسرة ممارستها سواء داخل المنزل أو خارجة :

أ. أنشطة ترويحية داخل المنزل :

- تزيين المنزل وتجميلة وتنظيمية
- استقبال الأقارب والأصدقاء والزملاء لقضاء وقت فراغ
- الاستماع ومشاهدة البرامج في الراديو أو التليفزيون

- ممارسة بعض الأنشطة والألعاب المسلية
- الاحتفالات بالمناسبات المختلفة (أعياد الميلاد، أعياد الزواج)
- ممارسة بعض الأنشطة الرياضية (الصباحية)

ب. أنشطة ترويحية خارج المنزل :

- الزيارات العائلية أو زيارات الأصدقاء
- الرحلات أو النزهات الأسرية في أيام العطلات
- مشاهدة الأسرة للأفلام السينمائية أو العروض المسرحية
- ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية في المؤسسات الترويحية المختلفة كالأندية أو مراكز السباب.

الأنشطة الترويحية المفضلة في وقت الفراغ

التخطيط في مجال الترويح:

يعتبر التخطيط مرحلة أساسية من مراحل الترويح إذ يمثل مرحة التفكير والتصور والمفضلة بين طرق وأساليب العمل المختلفة لاختيار أكثرها أفضلية مع الامكانات البشرية والمادية المتاحة مع طبيعة الأهداف المرجو تحقيقها.

- وتنقسم الأنشطة الترويحية إلى ثلاث مجموعات :

1. الأنشطة الترويحية التي تستهدف الراحة العصبية والني تتضمن أنشطة القراءة وسماع الأغاني ومشاهدة التليفزيون.
2. الأنشطة الترويحية التي يغلب عليها طابع النشاط العضلي أو الممارسة الحركية وهي تشمل مختلف الهوايات الرياضية.
3. الترويح الذي يتسم بالطبع السلبي والاستجمام مثل النوم والاسترخاء

الأنشطة الرياضية المعدلة

التربية البدنية المعدلة:

وهي تعني الرياضات والألعاب التي يتم التغير فيها لدرجة يستطيع بها المعوق غير القادر الممارسة والمشاركة في الأنشطة الرياضية .

ومعني ذلك أن التربية الرياضية المعدلة هي البرامج الارتقائية والوقائية المتعددة والتي تشتمل علي الأنشطة الرياضية و الألعاب .

وهنا يطلق غلي هذا النوع من الرياضة التربية الرياضية المتطورة أو التنموية .

وتهدف هذه البرامج إلي تنمية وتطوير اللياقة البدنية والحركية للفرد حيث تكون متدرجة أما التربية الرياضية الوقائية فهي تعني البرامج التي تختص بالتمرينات البدنية والتي تؤدي إلي الحد من الإعاقات والمضاعفات والتي قد تحدث نتيجة استمرار الإعاقة .

لذلك يمكننا القول أن هدف الأنشطة الرياضية المعدلة هي مساعدة المعاقين علي تحقيق النمو البدني والعقلي والاجتماعي والنفسي حتى يتقبل اعاقتة ويتعايش معها والاعتماد علي أنفسهم في قضاء حاجتهم حتى لا يكونوا عبئا علي المجتمع بل قوة منتجة .

وكان لابد من تخصيص برامج رياضية معدلة خاصة لكل فئة من المعاقين حتى يسهل ممارستهم وتحقيق أعراض الممارسة .

وكذلك أنشئت إتحادات خاصة لرياضات المعاقين لتسهل ممارستهم واشتراكهم في كافة مجالات التربية الرياضية .

بعض أساليب تعديل الأنشطة الرياضية للمعاقين:

- تقليل الزمن الكلي للعبة ووقت كل شوط وعدد الأشواط والنقاط اللازمة في المباراة.
- تعديل مساحة الملعب لتقليل مقدار الجهد المبذول في النشاط.
- تعديل في قواعد اللعبة وزيادة فترات الراحة النسبية.
- زيادة عدد أفراد الفريق وذلك لتقليل المسئولية بتوزيع الأداء علي عدد اكبر من اللاعبين .
- تغير اللاعبين في المراكز المختلفة داخل اللعبة حتى لا يتحمل أي لاعب عبئ اكبر.

- السماح بالتغيير المستمر بحيث يشارك كل فرد من اللعب ويأخذ فترة راحة .
- التغيير في وزن الأداء والتخفيف منها مثل الجلة والرمح أو في ارتفاع الشبكة .
- تقسم النشاط علي اللاعبين تبعا للفروق الفردية و إمكانيات كل فرد

أسس التربية الرياضية المعدلة

1. العمل على تحقيق أهداف التربية الرياضية العامة
2. تقوم على أسس التربية العامة
3. تهدف إلى إتاحة الفرص للأفراد والجماعات للتمتع بنشاط بدني وتنمية مهاراتة الحركية وقدراته البدنية
4. يهدف البرنامج إلى التأهيل والعلاج والتقدم الحركي للمعاق
5. يمكن تنفيذ تلك البرامج في المدارس والمستشفيات والمؤسسات العلاجية
6. للمعاقين بمختلف فئاتهم الحق في الاستفادة من برامج التربية الرياضية كجزء من البرنامج التربوي
7. تمكن المعاق من التعرف على قدراتة وامكاناته وحدود اعاقاتة حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية واكتشاف ما لديه من قدرات
8. تمكن المعاق من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وإحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه وذلك من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة

فوائد الرياضة و الترويح للمعاقين

من أهم الفوائد للرياضة والترويح للخواص (المعاقين) هو إعطاء المشترك قدر لا باس بة من الثقة بالنفس ويتوقف هذا علي نوع النشاط وقدرة المشترك علي النجاح فيه سواء أن كان النشاط رياضيا، تمثيليا، موسيقيا .

الشخص الذي يثق بنفسه يصبح عضوا فعالا في الدوائر الاجتماعية المحيطة بيه

أهداف التربية الرياضية للمتخلفين عقليا :

1. يكتسب الطفل التوافق الحركي والقوة العضلية حيث يساعد ذلك على أداء المهارات الأساسية الحركية كالوقوف والمشي والجلوس والحركة بأنواعها المختلفة

2. تنمية المهارات الحركية والمهارات الدقيقة لليدين كما يجب أن تتنوع تلك المهارات لمقابلة حاجات الطفل العقلية والنفسية والاجتماعية البدنية
3. يكتسب الطفل مهارات اجتماعية تساعده على التفاعل مع الجماعات والعب مع الأفراد كما تنمى الجرأة والتعاون والتحكم في النفس
4. تعالج الانحرافات ألقواميه والقدرة على الاسترخاء وتكسبه قواما معتدلا
5. تنمية شخصية وثقته بالنفس وذلك بالنجاح في أداء الأنشطة الرياضية
6. تنمية الاتجاهات الاجتماعية السليمة كالقيادة والإحساس بتحمل المسئولية والتصرف في المواقف المختلفة
7. تنمية العادات والاتجاهات الصحية السليمة
8. تنمية قدراته في حدود امكاناته واستعداداته للتأهيل المهني

أسس تدريس التربية الرياضية للمتخلفين عقليا:

- يراعى اعتبار كل فرد في المجموعة قائما بذاتية
- اختيار أنشطة تتناسب ومستوى ذكاء أفراد كل مجموعة ولا تحتاج إلى عمليات عقلية عليا
- اختيار أنشطة تتناسب مع حاجات المتخلفين عقليا وقدراتهم ومراعاة ذلك إثناء الممارسة
- يجب عدم إغفال قدرات الأطفال المتخلفين عقليا ومراعاتها ويجب تنمية ممارستهم النشاط
- يجب تنمية المهارات الترويحية التي تساعد المتخلف عقليا على التفاعل مع اسرتة
- يجب اختيار مهارات بسيطة لتنمية المهارات الحركية في إعطاء تعليمات بسيطة وقصيرة مع عدم الإطالة في الشرح اللفظي
- اختيار الألعاب والمهارات التي تتحدى قدرات الطفل والتي تحرره من الخوف من اللعب
- يجب تعليم الطفل كيف يلعب وهذا يعنى إن التربية الرياضية مسئولة عن تنمية المهارات الحركية التي هي أداة اللعب
- يجب مراعاة الأمن والسلامة في اختيار الأنشطة والألعاب للمتخلفين عقليا واستخدام الأدوات الثابتة على الأرض والمصنوعة من مواد غير صبة
- يجب التحلي بالصبر والمثابرة خصوصا مع الأطفال شديدي التخلف استخدام أسلوب المدح
- يجب استعمال النموذج الجيد والمثيرات السمعية والبصرية في تعليم الأطفال شديدي التخلف

- يجب إعطاء فترات راحة إثناء التدريب
- يجب مراعاة الأسس العلمية والفسيولوجية بحيث تكون الوحدة التعليمية متكاملة
- يجب تجزئة المهارات الحركية المركبة ثم إدماجها لكي تؤدى المهارة بالشكل الحركي المطلوب
- يجب استخدام أدوات وأجهزة متنوعة في الشكل واللون ذات إحجام مختلفة ويفضل استخدام الموسيقى للتمرينات إثناء الأداء

المهارات الأساسية في التربية الرياضية للمتخلفين عقليا :-

- المشي
- الجري
- التسلق
- الوثب
- المشي الرياضي
- الرقص
- الرمي
- اللقف

وتوضح المهارة واقل مستوى تكون علية وأعلى مستوى تصل إلية

الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع المتخلفين عقليا:

تهدف تلك الأنشطة إلى تنمية الإدراك الحسي لتلك الفئة من المعاقين لما لها من دور في الارتقاء بالمستوى الصحي والمعرفي لهم وفقا لدرجة الإصابة بالتخلف والحالة الصحية لهم إن الهدف من الأنشطة الرياضية لتلك الفئة هي المحافظة على النواحي الجسمية وتنمية اللياقة البدنية لهم والإدراك الحسي والحركي، وعادة ما تكون تلك الأنشطة ترويحية وترفيهية مع استخدام المثيرات المختلفة كالإيقاع والموسيقى والتصفيق والأدوات ذات الألوان المبهرة والمتعددة وذلك للتنبيه الحسي لهم ومساعدتهم على التميز بين الأشكال والألوان والأحجام والمسافة ويفضل أن تكون الممارسة في الملاعب المفتوحة كما يفضل أن تكون الأدوات والأجهزة من الجلد أو البلاستيك وذلك لعدم تعرضهم للإصابة، ويجب أن تكون الممارسة تحت إشراف طبي ومتخصصين لتلك الفئة .

وفيما يلي أمثلة لتلك الأنشطة

- التمرينات ويفضل أن تكون على شكل ألعاب ولا تحتاج إلى تفكير في الأداء حيث تعتمد تلك الفئة على التقليد للحركات وكذلك تتنوع التمرينات بين الفردية والزوجية وجماعية
- **ألعاب الكرات الملونة والكرات الصغيرة** : ويفضل أن تكون الكرات ذات ألوان وأحجام مختلف لتنمية التميز بين الأدوات والأحجام كما تستخدم في التصويب نحو الهدف ويمكن إدخال بعض الألعاب الصغيرة كالجري وللقف الألعاب الترويحية المسلية
- **الأدوات الصغيرة والبديلة** : يفضل استخدام مكعبات من المطاط أو الفلين أو أكياس الرمل أو الحبوب متعددة الألوان والأحجام
- **ألعاب الموانع** : يفضل إعداد موانع مختلفة لتدريبهم وتكون ذات ألوان متعددة
- **ألعاب التسلق** : كالحبال وسلالم الحائط واستخدامها في الألعاب الترويحية
- **ألعاب القوى** : الجري مسافات قصيرة بما يتناسب مع السن والجنس . الوثب كالوثب الطويل . الوثب العالي . يجب ملاحظة عوامل الأمن والسلامة
- **الدراجات** : من الأنشطة المحببة للمتخلفين عقليا ركوب الدراجات
- **الجمباز** : من الممكن تعلم الحركات السهلة والتي تعتمد على أداء نموذج لذلك يمكنهم أداء الدحرجات بأنواعها <الأمامية \الخلفية \الطائرة >والوقوف على الرأس –الكتفين–اليدين والعجلة

العوامل المسببة للإصابة (إثناء أداء النشاط الرياضي)

1. **الاصطدام والاحتكاك بالأجسام الأخرى** : مثل أجسام الزملاء والمنافسين إثناء الاندفاع وكذلك الاصطدام بالعوائق الصلبة داخل الملعب أو خارجة مثل قوائم المرمى أو المقعد السويدي أو الحواجز أو المقاعد خارج الملعب أو الجدران المحيطة بالملعب . والتي يمكن إن تسبب إصابات تتدرج ما بين الإصابات الخفيفة أو الكدمة البسيط
2. **المقذوفات تجاه اللاعب** : في اندفاع الأجسام الخارجية تجاه الجسم مثل تلقى كرة سريعة في الرأس أو البطن أو الوجة أو الإصابة باى أداء صغيرة إثناء استخدامها في تدريس النشاط
3. **الأجسام النافذة** : وهى التي تنفذ داخل الجسم مثل المسامير وأجسام حادة بالأرض أو بملابس المنافسين أو أحذيتهم أو شظايا خشبية من الأجهزة مثل الصندوق أو المقعد السويدي والتي تسبب في جروح نافذة أو قطعية

4. **السقوط**: مثل السقوط على الأرض بأنواعها الصلبة كما في الصالات أو الرخوة كما في الملاعب الخارجية أو السقوط من فوق الأجهزة مثل الحصان أو المتوازي أو عارضات الوثب العالي

5. **عدم استيفاء عوامل الأمن والسلامة في الملاعب والأدوات والأجهزة** : مثل وجود حفر أو عوائق صبة داخل الملعب أو عدم توافر الأضاءة الكافية أو ضيق مساحة الملعب أو وجود مياة داخلة أو خارجة . وكذلك عدم مناسبة الأدوات مثل تمزق الكرات أو الأحذية وتلف وقدم الأدوات أو عدم وجود مراتب مناسبة أو الاهتمام بالحركات التي تحتاج إلى سند . كل هذه الأمور تتعلق بعدم استيفاء شروط الأمن في الأدوات والأجهزة والملاعب

6. **الظروف والعوامل الجوية** : يمكن إن تلعب الظروف الجوية من حرارة وبرودة وإمطار ورياح دورا كبيرا في حدوث الإصابات فقد تكون الأمطار سببا في تلف الملاعب أو تزحلق اللاعبين أو إصابتهم وكذا البرد الشديد يمكن إن يصيبهم بنزلات برد أو تقلصات عضلية خاصة في غيبة إحماء جيد وتعرض اللاعبين إلى تيارات باردة وكذلك الرياح والأتربة وكذلك درجة الحرارة العالية .

7. **التعليم بطريقة خاطئة**: مثل النشاط المفاجى أو الاهتمام الكافي بالإحماء أو تمرينات غير مناسبة لقدرات الأعبين أو الاهتمام بتنمية عضلات أو عدم تناسب أوزان أو قدرات الأعبين المتنافسين أو استعمال أوزان اكبر من القدرة العضلية وهذه أخطاء من المكن إن يرتكبها المدرس وتتسبب في إحداث الإصابة

8. **الأمراض والحالة الصحية** : أن يشترك عدد من ألاعبين المصابين ببعض الأمراض أو الناقهين أو ضعاف البنية من ذو الحالات الصحية المنخفضة في أنشطة درس التربية الرياضية قد تكون سببا في إصابتهم بمضاعفات وقد تكون سببا في نقل بعض الأمراض بالاختلاط كأمراض الجهاز التنفسي أو الأمراض الجلدية واستعمال الخطاء للأدوات الشخصية مثل المناشف أو الفانلات أو الجوارب أو الأحذية .

الجوانب الاجتماعية للرياضة الترويحية

تزيد الرياضة الترويحية من جوانب المشاركة في الأنشطة اليومية والاجتماعية للمعاق وبدرجة اكبر أهمية من مشاركة الأصحاء في تلك الأنشطة ويشمل ذلك صغار وكبار السن مما يستلزم توفير وسائل تلك الرياضات الترويحية للجميع وخاصة المعاقين منهم .

الأعراض الرئيسة لأي طفل معاق :

- ضمور العضلات
- قلة الحركة
- صعوبة المشي
- اضطرا بات نفسية (منطوي، سلوك عدواني ،اكتئاب)
- تشوهات في العمود الفقري (جانبية ، أمامية ، للخلف)
- قلة القدرة العملية

ولذلك وضع برنامج علاج طبيعي زمني :

1 . قصير المدى (لتقوية العضلات)

2 . طويل المدى (وقوف)

وكان من أهم أهداف العلاج الطبيعي :

1 . منع التشوهات

2 . زيادة القدرة العضلية والحركية

3 . المساعدة النفسية

التمرينات العلاجية

ولكن يجب قبل البدء في التمرينات العلاجية ملاحظة الأتي :

- قبل البدء في التمرينات التأكد من سلامة المفاصل
- محاولة مرونة المفاصل وإذا وجد تيبس ضرورة أجراء جراحة
- استطالة العضلة
- الجبائر لمنع التشوهات وتوجد جبائر (للعمود الفقري ، جبائر للرأس ، للرقبة ، للكوع ، للقدم)

الأوضاع :

1 . تصحيح وضع الطفل المعاق إثناء (الجلوس ، المشي والنوم)

2 . استخدام وسائل مساعدة لإعادة الطفل لواضعة الطبيعي ، مثل وضع الترابيزة قليلا أثناء الأكل ، اذاء كان يعود للوضع الطبيعي بعد السند

التربية الرياضية عنصر اساسي في نشأة الأطفال

لمالها من أهمية عامة وتعتبر من احد الركائز الهامة التي لا يمكن إغفالها وهى تساعد بشكل كبير في حلول كثير من المشاكل التي يعانى منها الأطفال المعاقين

ومنها مشاكل زيادة الوزن التي تؤدى إلى :

1. تشوهات العمود الفقري
2. التصاقات الفخذين
3. التصاقات الركبتين

ويمكن التحكم في الوزن عن طريق التحكم في كمية الأكل للأقلال من الخلايا الذهنية لعدم التوازن بين الحركة وبين كمية الأكل

وفى كل هذه الحالات لأبد من إدخال التمرينات العلاجية التي تساهم بقدر كبير في علاج مثل تلك الحالات عن طريق :

التنبيه العضلي : (التنبيه بالذبذبات والهدف تكسير الدهون داخل الأنسجة)

التمرينات: (مرونة للعمود الفقري ، تمرينات تقوية للعضلات)

الجبائر ، محاولة الإمساك بشي مرتفع لفرد الجسم ، النوم وبطريقة صحيحة ، الاتزان (الجلوس على الكرة والمرجحة) .

وهناك مشكلات أخرى تواجهنا في الأطفال المعاقين :

90٪ لديهم مشاكل نفسية وتغير في النمو

مشاكل في التطور الحركي:

- **مشاكل عاطفية أو نفسية** : الإحباط ، الانطواء ، سلوك عدواني ، زيادة الحركة كنوع من التمرد
- **مشاكل اجتماعية** : الإهمال من الأفراد المحيطين والمجتمع والآباء رفض التعامل مع الأطفال

- **تمارين اتزان** (الجلوس على كرة أو الوقوف مع قفل العين أو الوقوف على رجل واحدة ثم الرجل الثانية بالتبادل) .

تمارين توافق عضلي عصبي : الرجل اليمنى مع اليد اليمنى قفل العين ووضع اليد على الرأس ونتيجة لذلك كان من الضروري وجود فريق عمل متعاون جدا (الأخصائي ،الأسرة، المدرس ،المدرسة) لأن وضع اى برنامج علاجى هة مدى قصير أو طويل يعتمد على الأخصائي والأسرة والمدرسة ويكون مبسط حتى يستطيع برنامج زمن أخر .

الفصل السادس

التنظيم والإدارة

- ماهية الإدارة
- تعريف الإدارة
- أهمية دراسة الإدارة
- المراحل الرئيسية لتنظيم وإدارة دورة رياضية
- اللجان المنظمة
  - (لجنة الشرف – اللجنة المنظمة – اللجنة التنفيذية – لجنة الاستقبال – اللجنة الطبية ـ اللجنة الفنية ـ اللجنة المالية – لجنة الدعاية والإعلان – لجنة السكرتارية ـ لجنة الموسيقى – لجنة الجوائز – لجنة الوثائق ـ لجنة المهرجان الافتتاح والختام ـ لجنة الإقامة والتغذية ـ لجنة حفظ النظام – لجنة إعداد الملاعب والأدوات – لجنة التذكر)
- شروط الدورات الرياضية
- تنظيم وإدارة الحفلات الرياضية
- الأسس الواجب مراعاتها عند تنظيم الحفلات والمهرجانات الرياضية
- إغراض اللدورات الرياضية

ماهية الإدارة

تحظى الإدارة اليوم بجانب كبير من الأهمية نظرا لتغلغلها تقريبا في جميع أوجه النشاط الأنساني بصورة أو بأخرى، بحيث لا يمكن فصلها عن إي نشاط مهما بدا صغيرا .

والإدارة تعمل على تحديد وتحقيق الأهداف وبالتالي تقوم بالتجميع الفعال لمهارات الأفراد مع استخدام كافة الموارد المادية . وفى كثيرا من الحالات تقدم هذه الأهداف الرئيسية بواسطة الآخرين ويكون معبرا عنها عادة بصورة شاملة تستلزم التفسير والإيضاح حتى يمكن تفهمها بواسطة رجال الإدارة .

وفى حالات أخرى يقوم المديرين بوضع أهدافهم حسب التحديد الدقيق للمشكلات أو الصعوبات التي يجب التغلب عليها عند القيام بالعمل .

ومن وجه النظر الواقعية العلمية نتوقع من المدير إن يصيغ الأهداف مع وضعة في الاعتبار القيود المختلفة والتي علية الاعتراف بها سواء كانت هذه القيود متمثلة في المنافسة أو الحكومة أو المجتمع أو الموارد المتاحة .

فلتحقيق غرض ما لأبد بالضرورة من تجميع الموارد الأساسية المتاحة من رجال ونساء ومواد وماكينات ووسائل وأموال وأسواق – وتجميعها معا بصورة ما للوصول للهدف .

ويجب إن تجمع بطريقة يمكن معها تحقيق النتائج النهائية المرجوة والمرتقبة .

الإدارة لأبد من المعرفة الخاصة بها ويمكن اكتسابها وكذلك يمكن الحصول على المهارة في تطبيقها . وتتكون الإدارة من وظائف أو أنشطة أساسية ومرتبطة ،وتكون هذه الأنشطة الأساسية . وبالتالي فعملية الإدارة هي (تلك العملية المتميزة التي لا تشبه أية عملية أخرى) .

ويشار إلى الإدارة كقوة غير منظورة نظرا لأنها غير ملموسة ولكن وجودها يمكن إثباته بواسطة نتائج جهودها العديدة . فنتائج سوء الإدارة يمكن ملاحظتها بسرعة ، ومن ثم فان ظهورها يؤدى إلى إلقاء الضوء والتركيز على الإدارة، وينبغي التفكير في الإدارة كوسيلة

وليست كفاية في حد ذاتها فهي بالضرورة وسيلة تستخدم أو نظام يطبق لغرض الوصول للهدف ومن ثم فان الإدارة تدرس للوصول للهدف ولكن هذا لأيعنى عدم الاهتمام بالغايات والنهايات

تعريف الإدارة :

لقد عبر عن معنى الإدارة بعدة طرق مختلفة مما جعل من الصعوبة الوصول إلى تعريف شامل لها يحوى كل هذه المعاني المختلفة.

ومن بعض تلك التعاريف الشائعة :

تعريف موسوعة العلوم الاجتماعية :

الإدارة (بأنها العملية التي يمكن بواسطتها تنفيذ غرض معين والأشراف علية) .

كما تعرف الإدارة أيضا (بأنها الناتج المشترك لأنواع ودرجات مختلفة من الجهد الأنساني الذي يبذل في هذه العملية) .

ويقول رالف دافيز الإدارة هي (عمل القيادة التنفيذية) .

ويذكر أبلي ولقد عرف الإدارة بعبارة بسيطة جدا بأنها :

(تنفيذ الأشياء عن طريق جهود أشخاص آخرين وينقسم هذا التعريف على الأقل إلى مسئوليتين أساسيتين ، أحداهما التخطيط إما الأخرى فهي الرقابة) .

ويعرف جون مي الإدارة بأنها (فن الحصول على أقصى النتائج بأقل جهد حتى يمكن تحقيق أقصى رواج وسعادة لكل من صاحب العمل والعاملين مع تقديم أفضل خدمة ممكنة للمجتمع

ويقول هنرى فايول (إن معنى أن تدير هو إن تتنبأ وتخطط وتنظم وتصدرا لأوامر وتنسق وتراقب).

ويعرف بيترسون الإدارة بأنها (أسلوب يمكن بواسطة تحديد وتوضيح إغراض وأهداف جماعة إنسانية معينة).

إما فرد ريك يقول أن الإدارة (هي أن تعرف بالضبط ماذا تريد ، ثم تتأكد من أن الأفراد يؤدونه بأحسن وارخص طريقة ممكنة).

ويقول كونتز أن الإدارة هي (وظيفة تنفيذ الأشياء عن طريق الآخرين).

من التعاريف السابقة يمكن تعريف الإدارة بأنها :

(عملية متميزة تتكون من التخطيط والتنظيم والتشكيل والتوجية والرقابة وتنجز لتحديد وتحقيق الأهداف عن طريق استخدام القوى البشرية والموارد الأخرى).

❖أهمية دراسة الإدارة :

يمكن إدراك أهمية الإدارة في النقاط التالية :

1. أن الإدارة تمس وتؤثر في حياة وممارسات كل إنسان . فالإدارة تجعل كل فرد منا على علم تام بقدراتة وتدلة على الطريق الأفضل لتحقيق غاياتة ، كما إنها تقلل من العقبات التي تعترض طريقة
2. يتميز علم الإدارة عن اى علم أخرى في إن كل فرد يعلم بعضا أو جزاء من هذا العلم كنوع من المعلومات العامة
3. إن إسهام الإدارة في تنمية الحضارة الإنسانية إنما ياتى من خلال التأثير الذي تحدثه العمل ، المنتجات ، الخدمات ، والعلاقات الإنسانية بالإضافة إلى إن الإدارة تنمى ملكات التخيل والإبداع والتطور ومن ثم فهي الأساس الأول للتقدم الأنسانى
4. أن الإدارة تعنى النظام العام وهذا يعنى انه من خلال الإدارة يمكن الربط بين الحداث متفرقة ومعتقدات متباينة ووضعها جميعا في شكل علاقات ذات معنى تستخدم في تحليل كثير من المشاكل
5. أقد أصبح من الحقائق المسلم بها وجود معامل ارتباط قوى بين تطور الإدارة وبين مستوى التقدم الذي تحققه بلد ما وهذه الحقيقة تبدو واضحة عند المقارنة بين بلد نامي وبلد أخر أكثر تقدم .

بالإضافة إلى كل ما سبق فأنة لا يوجد بديل أخر للإدارة فالتحديد العلمي والواقعي للأهداف ، والاختيار السليم للموارد مع الكفاءة في استخدامها من خلال التخطيط والتنظيم

والتشكيل والتوجيه والرقابة كمل ذلك يتطلب مستوي مرتفع من التميز الشخصي والموضوعي لا يمكن إن يكون لها بديل بل إنها تتعدي هذه الوسائل طبقا لحاجة الإدارة إليها

المراحل الرئيسية لتنظيم وإدارة دورة رياضية

لتنظيم وإدارة دورة رياضية ناجحة لأبدان تنهج أسلوبا سليما ،وان تبع الخطوات المنطقية في قيامها بهذا العمل .

وقد تختلف الدورات الرياضية من حيث الحجم وبالتالي من حيث الكمية وتنوع الأعمال اللازمة لتنظيمها وإدارتها ، ولكن الخطوات التي يجب مراعتها في اى دورة لأتختلف من حيث المبدأ والقواعد التنظيمية والأسس الإدارية .

ويمكن تلخيص المراحل الرئيسية تنظيم وإدارة دورة رياضية في الخطوات التالية :

1. تحديد الهدف
2. التخطيط للدورة
3. وضع السياسة الإدارية
4. تنظيم الدورة
5. القيام بالعمل
6. التقييم

التنظيم والإدارة❖❖

أولا : تحديد الهدف :

تحديد الهدف هو أولى خطوات اى عمل يقدم الإنسان القيام به وتحديد الهدف هو أولى خطوات النجاح فتحديد الغرض من الدورة الرياضية يحدد نوعية وحجم الأعمال المطلوب أدائها لإنجاح البطولة .

ثانيا : التخطيط للدورة :

يقصد بالتخطيط هنا مرحلة التفكير التي تسبق تنفيذ الدورة والتخطيط الجيد للدورات الرياضية يساعد على توضيح أهداف الدورة، والتخطيط يحدد بدقة الإمكانيات المادية والبشرية

التي تحتاجها عملية تنظيم الدورات الرياضية، وأيضا يحدد البرنامج الزمني لكل مرحلة من مراحل التنفيذ، وأيضا تتنبأ بالمشكلات التي يمكن أو تصادف المنظمين.

- لذلك يجب عند القيام بعملية التخطيط العام للدورة مراعاة الاتي :-

1. تقسم إعمال الدورة على مراحل عمل ووضع جدول زمني لتنفيذ هذة المراحل
2. اختيار طرق التطبيق الفعلي للأعمال
3. توفير الإمكانيات المادية
4. وضع الميزانية العامة للدورة وتوزيعها على الأعمال المختلفة
5. وضع خطط المتابعة وتقيمم الأعمال بصفة مستمرة

ثالثا : وضع السياسة الإدارية العامة :

يقصد بالسياسة الإدارية العامة القواعد والمبادى والأسس الإدارية التي توضح طريقة العمل لحسن تنفيذ وإدارة الدورة ، وتشمل هذه السياسة اللائحة العامة والتنفيذية للدورة .

ومن الواجب وضع هذه السياسة الإدارية قبل اتخاذ اى خطوة تنفيذية في العمل تعمل على تلافى قيام المشاكل أو الإقلال منها على قدر الامكان .

رابعا :تنظيم الدورة :

ويقصد بعملية التنظيم هو توجيه الجهود وتجميعها في محصلة واحدة وانطلاقها نحو الهدف وذلك بتحديد المستويات ومعرفتها وتقسيمها على الأفراد القائمين على الدورة وأيضا تحديد العلاقات التنظيمية بين اختصاصات كل فرد والأخر وكل لجنة والأخرى حسب متطلبات العمل في الدورة .

وتوزيع اللجان في اى دورة رياضية يكون على الشكل التالي :

1. استقبال البعثات الرياضية في أماكن وصولها
2. تقديم التسهيلات الممكنة في الدوائر الجمركية
3. توزيع البعثات المشتركة على الأماكن المخصصة للسكن
4. تامين وجبات الطعام وفقا لرغبات وتقاليد البعثات
5. تنظيم المراسلات من بريد وهاتف

6 . تزويد البعثات بوسائل النقل لنقلها إلى الملاعب وغيرها من الأماكن للزيارات والرحلات
7 . تزويد الملاعب بوحدة إسعاف كامل
8 . تامين الأجهزة والأدوات للمسابقات وتوفير العدد الكافي
9 . وضع برنامج زمن لاستخدام الملاعب والأجهزة
10 . القيام بالدعاية للدورة عن طريق شتى الوسائل
11 . إعداد النشرات والتعليمات وتوزيعها
12 . تزويد وكالات الإنباء والصحف والإذاعة والتليفزيون بنتائج المسابقات والمباريات
13 . إعداد الملاعب للجماهير
14 . تنظيم وتنفيذ بروتوكول الاستقبال الرسمي
15 . ضمان النظام والأمن داخل الملاعب إثناء التدريب
16 . تنظيم وموازنة ميزانية الدورة ومسك الحسابات والإشراف عليها .
17 . توفير الميداليات التذكارية وميداليات الفوز

وعملية التنظيم تتناول تحديد اللجان التي توزع عليها الأعمال السابقة حسب طبيعة كل لجنة واختصاصها ويتوقف عمل كل لجنة على نوع الدورة وعدد الأنشطة الرياضية وعدد الفرق المشتركة وأيضا نوع التنظيم (دوري – خروج المهزوم ـ) .

ويمكن تحديد اللجان المنظمة في الاتى مع مراعاة أنة يمكن دمج بعض اللجان مع بعضهم وهى :ـ

1 . لجنة الشرف
2 . اللجنة المنظمة
3 . اللجنة التنفيذية
4 . لجنة الاستقبال
5 . اللجنة الطبية
6 . لجنة مهرجان الافتتاح والختام
7 . لجنة الدعاية والإعلان
8 . اللجنة الفنية
9 . اللجنة المالية
10 . لجنة الإقامة والتغذية
11 . لجنة إعداد الملاعب والأدوات
12 . لجنة حفظ النظام
13 . لجنة السكرتارية
14 . لجنة الجوائز
15 . لجنة الموسيقى
16 . لجنة الوثائق
17 . لجنة التذكر

لجنة الشرف :

تضم هذه اللجنة كبار الشخصيات التي ترعى الدورة .

اللجنة المنظمة :

وهى المسئولة عن تنظيم وإدارة البطولة من البداية للنهاية وتتمثل مسئوليتها في الاتى :

اللجنة المنظمة للدورة مسئولة عن تنظيم الدورة في كل الوجوه تتولى الجنة تحديد موعد الدورة وبدئها ، ونهايتها .

اللجنة التنفيذية :

1) توزيع الاختصاصات والعمل على تلافى تداخلها
2) تنسيق العمل بين اللجان
3) إزالة المعوقات التي تواجه الدورة

لجنة الاستقبال والضيافة :

وهذه اللجنة مسئولة عن اختيار الضيوف واستضافتهم وتتمثل إعمال اللجنة فى الاتى

1. إذا كانت مدة الدورة أسبوعا أو أكثر يمكن زيارة بعض أماكن من معالم البلدة
2. إقامة الحفلات للتعارف والاستقبال وحفلات الترفية والترويح بعد انتهاء المباريات
3. تعيين مندوب لكل فريق
4. توزيع شارات الدورة على (ألاعبين – والإداريين – الخ)

لجنة الدعاية والأعلام :

1) إرسال نشرات ودعوة الاشتراك للهيئات
2) تولى كل شئون الدعاية التي تسبق الدورة
3) الاتصال بهيئات الدعاية المختلفة

لجنة الحكام :

1 . توزيع الحكام على المباريات
2 . كتابة التقارير وإرسالها إلى لجنة المسابقات

لجنة الملاعب والأدوات :

من أهم اللجان وأكثرها تأثيرا شفى نجاح اى دورة رياضية فبدون الأدوات والملاعب لا يمكن توفير فرص لنجاح الدورة وتتلخص إعمالها في الاتى :

1 . إعداد كل ما يتعلق بالدورة من أدوات وملاعب مثل (حجرات – ودواليب خلع الملابس اللاعبين والحكام وبقية الإداريين والحمامات ودورات المياه) .
2 . تخطيط الملاعب وإعدادها للممارسة

لجنة الإقامة والتغذية :

1 . الاتفاق مع المحلات التي تختارها الفرق تبعا لرغبتها
2 . القيام بدراسة كل الأماكن التي يمكن استخدامها كمساكن للمشتركين فى الدورة (الفنادق – بيوت الشباب ـ)
3 . الإشراف على تحضير الوجبات الغذائية

اللجنة المالية :

1 . إعداد مشروع ميزانية الدورة ويوافق عليها من اللجنة التنفيذية
2 . شراء المستلزمات الضرورية للدورة
3 . ومراقبة نواحي الصرف المالي

لجنة الإشراف الطبي :

وتختص تلك الجنة بالفحص والتشخيص والعلاج الطبي .

1 . فحص الأعضاء المشتركين
2 . تشخيص وعلاج الإصابات الرياضية إثناء البطولة
3 . توفير العلاج الطبي وخاصة الإسعافات الأولية في الملاعب
4 . توفير وسيلة نقل سريعة للإصابات الخطيرة

اللجنة الفنية :

تتكون هذه اللجنة من مجموعة خبراء متخصصين في الألعاب الرياضية التي تتضمنها الدورة وتكمن اختصاصاتها في :

1. تقييم الفرق المشتركة
2. تحليل طرق اللعب المختلفة
3. تحليل خطط التدريب المستخدمة

لجنة النظام :

ويشترك في الجنة أعضاء من الهيئة المنظمة مع افراد الشرطة وذلك لتنفيذ الاختصاصات التالية :

1. توفير الأمان للفرق إثناء النقل
2. توفير الأمان للفرق إثناء المباريات
3. حماية الحكام والمراقبين واللاعبين
4. فصل الجماهير عن اللاعبين والحكام

لجنة التذاكر :

وهى الجنة المسئولة عن طبع وبيع التذاكر ثم تصفية التذاكر المتبقية وتوريد المبالغ المالية المحصلة من قبل التذاكر في حساب الهيئة

لجنة السكرتارية :

وهى لجنة تتبع لمدير الدورة ويمكن إن تكون هناك سكرتارية عامة للدورة مسئولة عن حفظ جميع سجلات الدورة في ملفات خاصة بكل عمل وأيضا كتابة وتسجيل التقارير والبيانات الخاصة بكل ما هو متعلق بالدورة .

لجنة الوثائق :

وهى لجنة هامة تبدأ عملها دائما قبل البطولات ومن أهم إعمالها جمع البيانات الخاصة بكل الوفود المشتركة عن اللاعبين والأجهزة الفنية والإدارية .

وأيضا من مسئولياتها الاحتفاظ بالسجلات عن البطولة من حيث التنظيم والمسئولية واللجان المنظمة وأماكن الممارسة ودليل الزيارات الخارجية وتسجيل كل ذلك فى وثائق يمكن الاستعانة بها .

خامسا : القيام بالعمل :

بعد القيام بجميع الخطوات السابقة من توزيع اختصاصات ومسئوليات وتوفير الإمكانيات وإعداد البرامج يبدأ كل في ضوء اختصاصه وتهيئة الجو للقيام بالعمل .

سادسا :التقويم :

تبدأ هذه المرحلة مع بداية عمل كل لجنة ويجب على رئيس كل لجنة متابعة تنفيذ اختصاصات اللجنة التي يرأسها والتأكد من كل شي يسير في خطة الطبيعي .

وعملية التقييم تعنى اكتشاف نقاط القصور ومحاولة علاجها واكتشاف نقاط القوة وحالة الحفاظ عليها وزيادتها قوة .

والتقويم لا يكون أن يتم في نهاية الدورة بل هي عملية تسير مع العمل ابتداء من البداية حتى النهاية ولا يجوز أن تتوقف ، وعلى ضوء التقويم يمكن الاستمرار أو التعديل فى الخطط أن احتاج الأمر .

وفى النهاية يتم كتابة التقارير الوافية عن كل الأعمال من البداية حتى النهاية

شروط الدورات الرياضية :

هذه الشروط يجب أن توضح النقاط آلاتية :

- اسم اللعبة ونوع الدورة أو البطولة والغرض منها :
- هل هي كرة سلة أو كرة يد أو في الملاكمة . . . . الخ

ـ هل هي على مستوي النادي أو منطقة تعليمية أو منطقة من مناطق اتحاد اللعبة أو على مستوي الجمهورية .... الخ

ـ هل الغرض منها تحديد الأول أو الثاني أو ترتيب المشتركين

من الذي ينظم الدورة ومن يحق له الاشتراك فيها:

ـ هل الهيئة التي تنظم الدورة نادي أو مدرس أو اتحاد........... الخ

ـ هل هي للناشئين وبذلك يكون هناك حدود للسن

ـ هل هي بطولة تحت أي سن

ـ هل هي مفتوحة أو غير محددة السن

ـ هل هي للرجال أو السيدات

3- تواريخ ومواعيد الدورة

1. تاريخ فتح باب الاشتراك
2. تاريخ سحب القرعة
3. تاريخ بدء الدورة
4. تاريخ نهاية الدورة

4- الأماكن الخاصة بالدورة

ـ مكان إقامة الدورة

ـ مكان الاجتماعات المتهيدية .

ـ الملعب أو الملاعب .

ـ مكان الإقامة اوالاكل .

5- طريقة تنظيم الدورة

ـ هل ستجرى المباريات على طريقة الدوري الواحد أو خروج المغلوب

ـ كيفية احتساب النقاط .

ـ ماذا يحدث في حالة التعادل .

ـ ما هي الجزاءات للانسحاب والتاخير .

تنظيم وإدارة الحفلات الرياضية

تعتبر الحفلات والمهرجانات الرياضية مظهرا هاما من مظاهر الحياة الرياضية للدولة وسواء اقيمت الحفلة على مستوى الدولة أو على مستوى المحافظة أو الهيئة فأنة تقام لتحقيق أغراض معينة نذكر منها ما يلي :

1. إظهار مدى تقدم التربية الرياضية في الدولة أو المحافظة أو الهيئة
2. تقديم كل ما هو جديد أو مستحدث من مظاهر التربية الرياضية بقصد نشر الثقافة والوعى الرياضي بين الافراد.
3. توثيق العلاقات وتوسيع المفاهيم بين الهيئات والمسئولين وأولياء الأمور وخاصة الرياضين.
4. الاحتفالات بالمناسبات العامة.
5. في مراكز الخاصة بالمعاقين تعمل على تدريب وتأهيل المعاقين بعض الصفات مثل النظام.
6. إشباع رغبات المعاقين النفسية.
7. يعتبر نشاط ترويجي للمعاقين.
8. المشاركة الاجتماعية للمعاقين.

وتختلف الحفلات الرياضية من حيث المستوى والحجم والمكونات باختلاف الغرض من اقامتها ويمكن تصنيف تلك الحفلات الى الاتى :

1) حفلات عامة
2) حفلات المحافظات
3) الحفلات المدرسية

الأسس الواجب مراعاتها عند تنظيم الحفلات والمهرجانات والدورات الرياضية

هناك أسس هامة يلزم مراعاتها عند تنظيم الحفلات والدورات الرياضية لتحقيق إغراضها ولضمان نجاحها أهمها ما يلي:

- الملاعب
- الأدوات
- حجرات الملابس
- الحمامات ودورات المياه

الرياضية

- الملابس
- الدعـــاية
- حفـظ النظام
- الختام
- الزمـن
- البـرنـامج
- إعلان النتـائج
- الحـكام
- الجـوائز

أغراض الدورات الرياضية

1. تطوير طرق التدريب والارتفاع بالمستوى الفني للأداء الرياضي.
2. الاهتمام بالمهارات العقلية.
3. اكتساب ونمو الصحة المتأملة وتوازن الشخصية وتكاملها.
4. النمو الأجتماعي.
5. ممارسة الأسلوب الديمقراطي في الحياة.
6. تنمية النضج النفعالى.
7. تدريب الصفات الأخلاقية الايجابية.
8. حسن قضاء وقت الفراغ.

المراجع

1 . اللياقة البدنية ومكوناتها(الأسس النظرية – الإعداد البدني – طرق القياس) ا. د/ كمال عبد الحميد ا. د/ محمد صبحي

2. أساسيات التمرينات البدنية الدكتور : محمد إبراهيم شحاتة الدكتور : محروس محمد قنديل الدكتور : احمد فؤاد الشاذلي

3. مدخل التربية الرياضية ا. د/ مكارم حلمي أبو هرجه ا. د/ محمد سعد زغلول الدكتور ايمن محمود عبد الرحمن

4. موسوعة التدريب الرياضى التطبيقي الدكتور: محمد صبحي حسانين، الدكتور: احمد كسرى معاني

5. محاضرات غير منشورة ا/ خالد كامل جمعية الحق في الحياة / القاهرة

6. إبراهيم احمد سعيد القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية للمصارعين تحت 12 سنة رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس 199 .

7. أسس الترويح والتربية الترويحية الدكتورة : تهاني عبد السلام

8. أوقات الفراغ والترويح الدكتورة : عطيات محمد خطاب

9. محاضرات غير منشورة الدكتور : اشرف مرعى

10 . الدكتور / إبراهيم درويش الإدارة العامة للنظرية والممارسة

11 . الدكتور / إبراهيم عبد المقصود التنظيم والإدارة في التربية الرياضية القاهرة الهيئة المصرية العامة للكتاب 1981

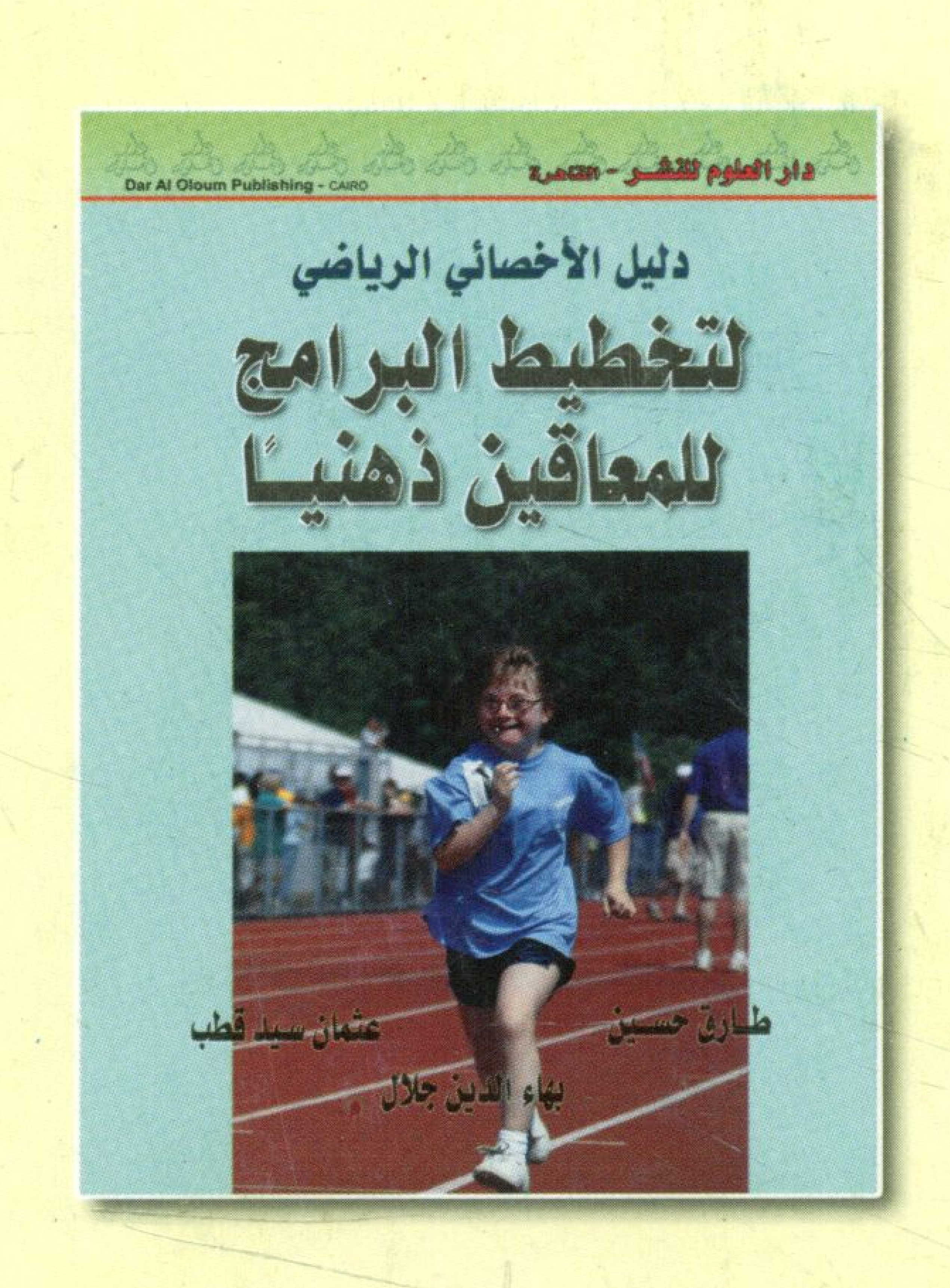
12 . الدكتور على عبد المجيد عبده الأصول العلمية للتنظيم والإدارة ط4، القاهرة دار النهضة العربية 1966

13 . الدكتور على عبد المجيد عبده الأصول العلمية للتنظيم والإدارة ط6 القاهرة مطابع سجل العرب 1971

14 . الدكتور على محمد عبد الوهاب إدارة الأفراد – منهج تحليلي – المنظمة والإدارة والناس ط2 القاهرة مكتبة عين شمس 1975

15 . الدكتور عمرو غنايم ، الدكتور / على الشرقاوى تنظيم وإدارة الأعمال الأسس والأصول العلمية – بيروت إدارة النهضة العربية 1980

فهرس المحتويات




ISBN 977-380-242-0
9 789773 802424

دار العلوم للنشر - القاهرة
www.dareloloom.com

